٤ × ١٢ = ٤٨ ساعة
لتعليم السباحة

الدكتور أبو العلا أحمد عبد الفتاح

دار الفكر العربي

٤ × ١٢ = ٤٨ ساعة

لتعليم السباحة

الدكتور أبو العلا أحمد عبد الفتاح

أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين ـ جامعة حلوان

مدرب المنتخبات العربية للسباحة

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

الإدارة : ٩٤ شارع عباس العقاد ـ مدينة نصر

ت : ٢٦٣٨٦٨٤

المحتويات

المهارات الأساسية لتعلم السباحة.

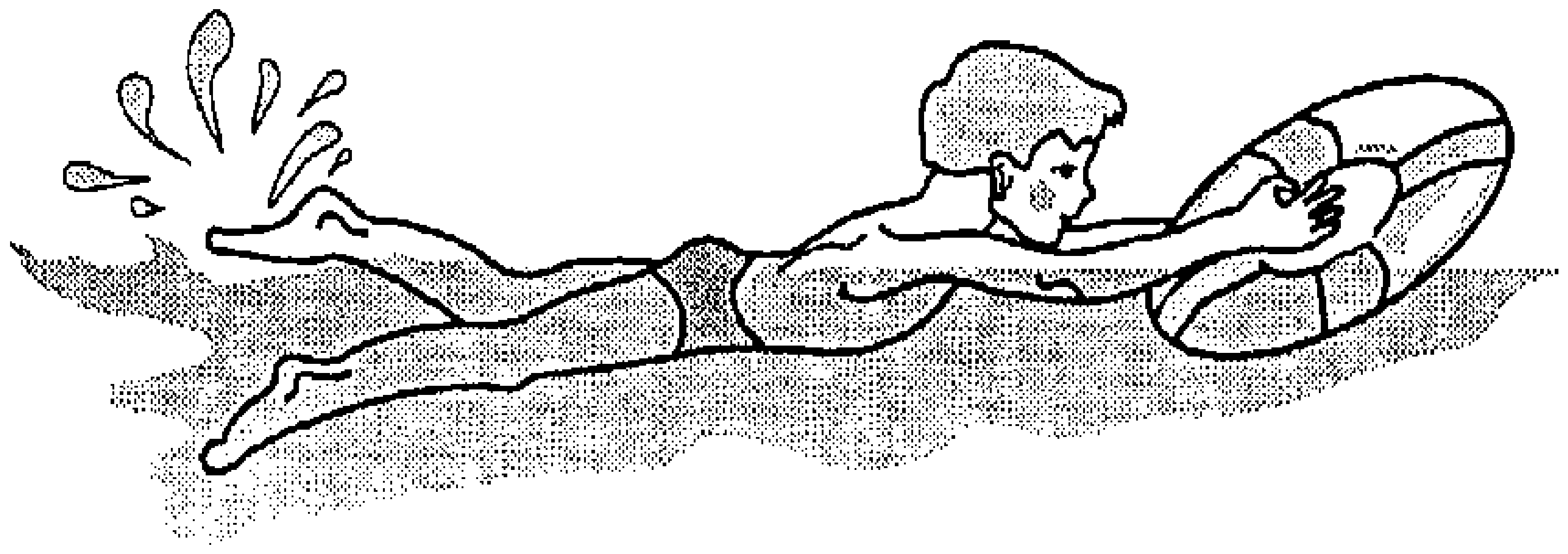
كيف تستخدم البرامج التعليمية فى هذا الكتاب ؟

تعليم سباحة الزحف.

تعليم سباحة الظهر.

تعليم سباحة الصدر.

تعليم سباحة الفراشة.



مقدمة

تعتبر السباحة من الأنشطة الرياضية المحبوبة من الجميع، وتتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، بالعديد من المزايا، علاوة على الفوائد الصحية والاجتماعية والنفسية لها، فيكفى أنها مهارة مفيدة للحفاظ على حياة الفرد، كما يستطيع أيضا هذا الفرد أن ينقذ غيره من أخطار الغرق، من أجل هذا فإن عملية تعليم السباحة هى رسالة إنسانية وواجب إلزامى على كل فرد أن يتعلم السباحة ويعلمها لغيره فالوالدان عليهما رسالة وواجب أن يحققا لأبنائهما فرصة تعلم السباحة وإتقانها «**علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل**»، غير أن المشكلة التى تواجه الكثير ممن يتقنون السباحة هى كيفية نقل هذه الخبرة إلى الآخرين، حيث إن عملية تعليم السباحة نفسها تحتاج إلى اتباع خطوات سليمة ومتدرجة، وكثير من الحالات التى فشلت فى تعلم السباحة كانت بسبب بعض الأفكار الخاطئة فى عملية التعليم كأن يقذف بالمبتدئ فى مياه عميقة ليخوض خبرة الغرق مما يجعله يهرب من مجرد الاقتراب من الماء، علما بأن هذه العملية تعتبر من أسهل عمليات التعلم الحركى التى يستطيع أى إنسان أن يتقنها بسهولة ويسر إذا ما اتبع الخطوات

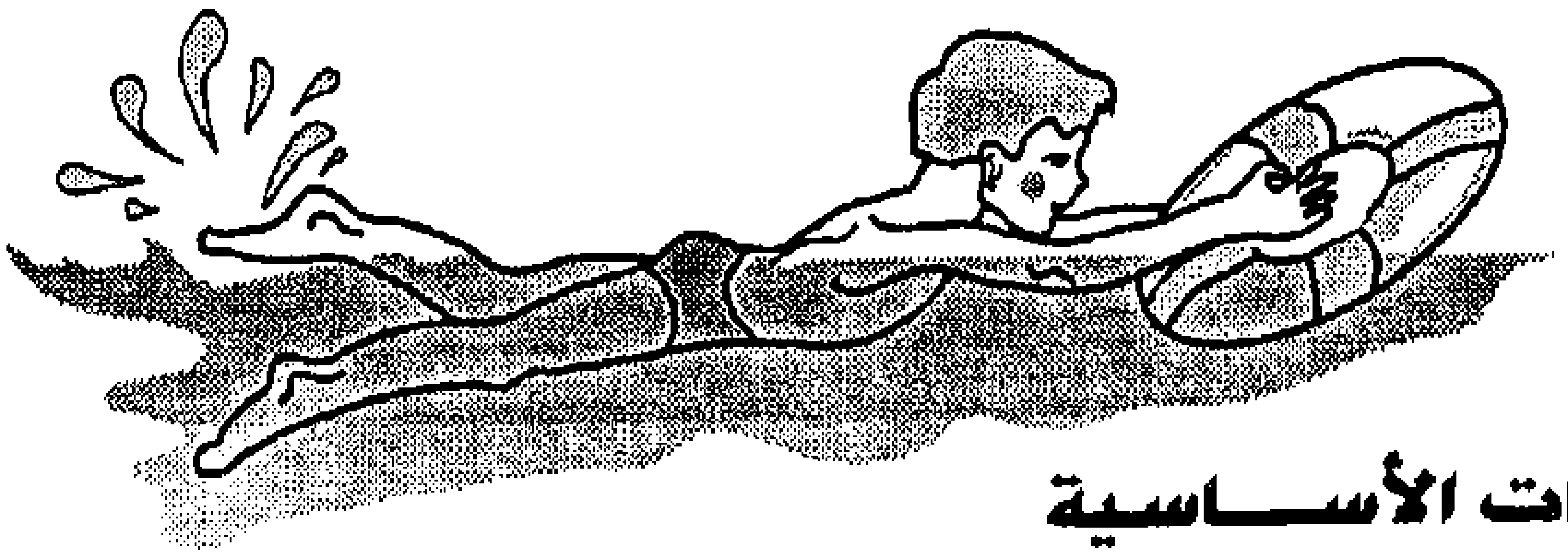
السليمة، وهذا هو ما يهدف إليه هذا الكتـاب.فهو رسالة ودعوة إلى كل فرد وإلى كل أب وكل أم وكل طفل أن يبدأ فـى تعلم السباحـة، ونحن نقدم هذه الخطوات السهلة والمتدرجـة إلى الجميع : إلى المعلم لينقلهـا إلى تلاميذه، وإلى الأب والأم لكى يعلم أبناءه وإلى الفرد نفسه لكى يعلم نفسه بنفسه.

ونرجـو الله أن يساعـدنا فى أن يحقق هذا الكتـاب الهدف الإنسـانى الذى دفعنا إلى تقديمه إلى القارئ العربى فى كل مكان . . . .

والله ولى التوفيق

أبو العلا أحمد عبد الفتاح

المهارات الأساسية
لتعلم السباحة



المهارات الأساسية لتعلم السباحة

السباحة مثلها كأى مهارة طبيعية يقوم بها الإنسان، تقوم على بعض المهارات الأساسية، التى فى مجموعها معاً تشكل الحركات الأساسية لحركة الإنسان داخل الماء من خلال السباحة.

تعتبر السباحة نشاطا بدنيا طبيعيا لايتطلب درجة عالية من الكفاءة، كما أن متطلباتها سهلة يستطيع كل إنسان أن يحققها، والأمثلة كثيرة حيث تمكن كثير من الأفراد من تحقيق إنجازات فى السباحة بالرغم من إصابتهم، ولم تكن الإصابة سبباً منع هذا الإنسان من تحقيق إعجاز كبير فى السباحة. وتحقيق النجاح فى عبور المانش مثلاً. ليس ضروريا أن يكون الإنسان قويامفتول العضلات لكى يتعلم السباحة، وليس ضرورياً أن تكون أطرافه مكتملة لكى يستطيع أن يسبح، وهذا أكبر دليل على سهولة السباحة. وكأى مهارة تعتمد السباحة على بعض المهارات الأساسية وتشمل :

(١) التخلص من الخوف

تعتبر عملية التخلص من الخوف هى العامل النفسى المعوق لعملية التعليم فى السباحة، وإذا ما نجحنا فى إزالة عامل الخوف من نفس المتعلم أصبحت عملية تعليم السباحة من أسهل العمليات التعليمية، ولذلك فالصداقة مع الماء هى الخطوة الأساسية الأولى، ولاتأتى الصداقة مع الماء إلا إذا ما أتقن لفرد بعض المهارات

البسيطة كـالمشى فى الماء على الرجلين وفتح العينين داخل الماء وإخـراج الزفير فى الماء بعد أخـذ الشهيق خـارج الماء كل هذه المهارات البسـيطة إذا ما تعلمهـا الفرد وأتقنها أصبح باقى الخطوات سهلة التعلم.

(٢) الطفو

يعتبر الطفـو هو الخطوة الحقيقية الأولى نحو تعلم السبـاحة، حيث يكتسب الفرد القدرة على التعلق فى الماء دون الاستناد على قـاع الحوض بقدميه، ومن هذا الوضع يستـطيع الفرد أن يبدأ فى تحـركه خـلال الماء من خلال حركـات الرجلين والذراعين، ومستخدماً إحدى طرق السباحة الأساسية.

(٣) التحرك فى الماء

يتـحرك الجـسم فى الماء من خلال القـوة الدافـعة التى يقـوم بها الذراعـان والرجلان.

(٤) التنفس

يتطلب الاستمـرار فى حركة الجسم خلال الماء إلى استهـلاك الطاقة اللازمة للحركـات المطلوبة، ولايتم ذلك إلا باسـتخدام الأكسـوجين، لذلك فإن عـملية التنفس هى الضمـان الوحيد لقدرة الفـرد على قطع مسافة أطول والاسـتمرار فى السباحة لمدة أطول.

طرق السباحة الأربع
وأيها أسهل للبدء فى تعلمها ؟

توجد أربع طرق للسباحة وهى :

* سباحة الزحف.
* سباحة الظهر.
* سباحة الصدر.
* سباحة الفراشة.

وتختلف الآراء حول أى هذه الطرق أسهل للمتعلم أن يبدأ بها، غير أن معظم الأفراد يميلون إلى البدء بتعلم سباحة الزحف وفى بعض الحالات الخاصة يمكن أن تكون سباحة الصدر أسهل لبعض الأفراد أو سباحة الظهر، غير أن سباحة الفراشة تأتى فى المراحل المتقدمة بعد إتقان الطرق الأخرى.

كيف تستخدم البرامج التعليمية فى هذا الكتاب ؟

* يمكنك إذا كنت معلما للسباحة.

أو أحد الوالدين.

أو أنت نفسك.

* أن تتبع الخطوات التعليمية فى هذا الكتاب لتعلم نفسك أو غيرك السباحة.

* يشتمل الكتاب على أربعة برامج تعليمية، ويتكون كل برنامج تعليمى من ١٢ درساً زمن الدرس الواحد ساعة تقريباً، ويختص كل برنامج تعليمى بتعليم إحدى طرق السباحة الأربع.

* يحتوى كل برنامج تعليمى على مجموعة من الرسومات التوضيحية وقد زادت كثافة هذه الرسومات فى البرنامج التعليمى الأول باعتباره الخطوة الأولى التى عندما يكتمل إتقانها يسهل تعليم باقى السباحات الأخرى دون الحاجة إلى مزيد من الشرح والتوضيح.

* لكى تحقق النجاح الذى نرجوه لك فى تنفيذ هذه البرامج التعليمية يجب مراعاة بعض الاعتبارات العامة نستعرضها فيما يلى :

الاعتبارات العامة لتنفيذ البرامج التعليمية

١ ـ يتكون كل درس تعليمى من مقدمة تعتبر كنوع من التسخين والتمهيد للجزء الأساسى للدرس ثم الجزء الأساسى الذى لابد أن يبدأ ببعض تمرينات المراجعة على ما سبق تدريسه أو تعلمه فى الدروس السابقة ثم المهارات الجديدة ويختتم الدرس عادة بجزء ختامى، ويمكن للمدرس أو المعلم أن يطمئن على سلامة تلاميذه فى نهاية كل درس.

٢ ـ يراعى استخدام الألعاب بكثرة عند تعليم الأطفال بصفة خاصة وتفيد فى ذلك الألعاب والأدوات الملونة بألوان زاهية.

٣ ـ يمكن استخدام هذه البرامج مع كافة الأفراد من مختلف الأعمار.

٤ ـ يراعى عدم التسرع فى دفع المتعلم بسرعة لأداء خطوات صعبة دون إتقان الخطوات السابقة لها.

٥ ـ يجب أن يتميز المعلم بالهدوء والحكمة وروح المرح مع الشقة فى نفس الوقت.

٦ ـ التعليم يكون دائما فى المنطقة الضحلة.

٧ ـ درجة حرارة الهواء والماء تكون مناسبة حتى لايشعرالمتعلم بالبرودة ويقترح لذلك ألا تقل درجة حرارة الماء عن ٢٦ درجة ولاتقل درجة حرارة الهواء عن ٢٨ درجة.

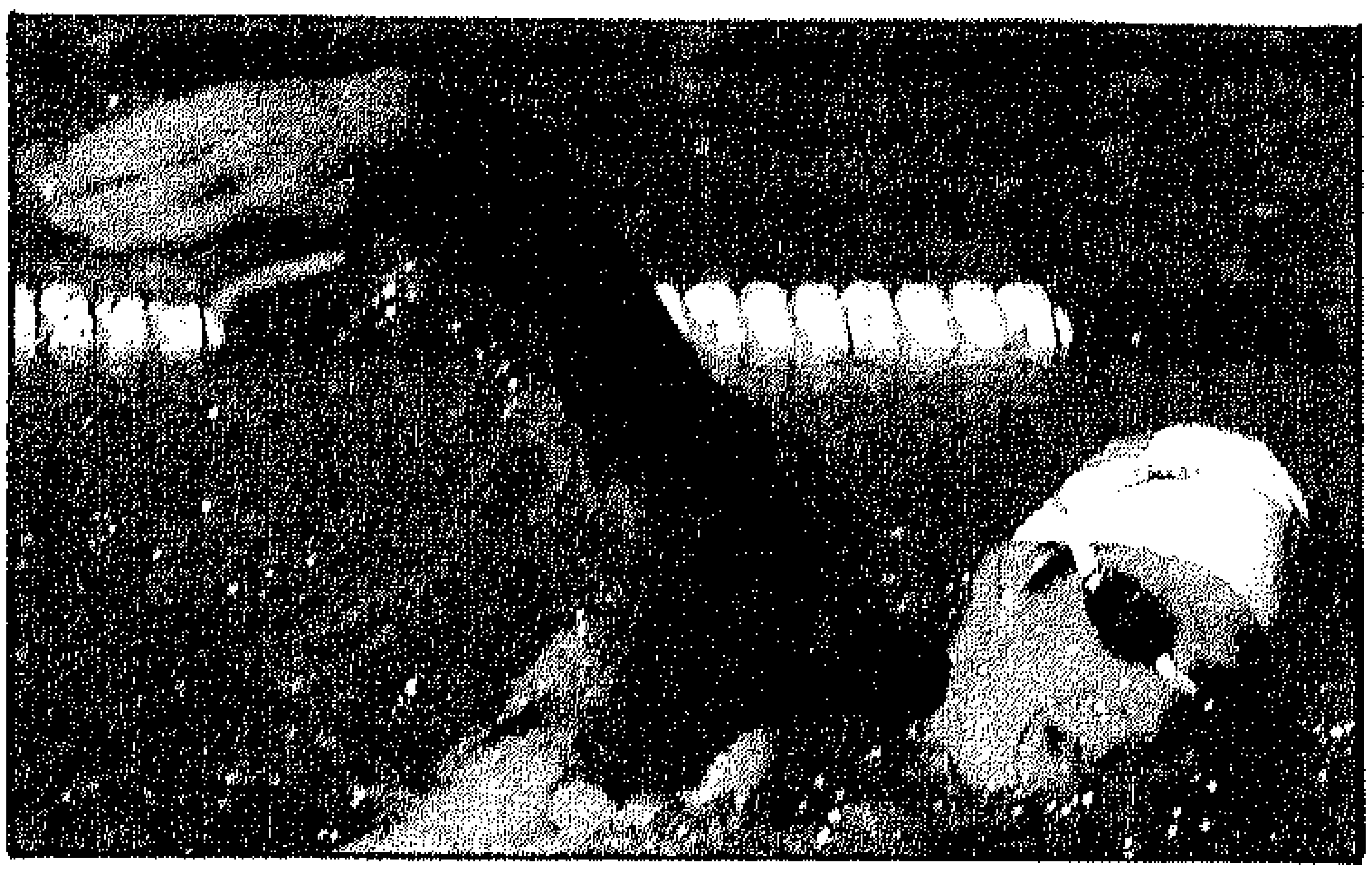
٨ ـ ليس بالضرورة أن يستمر زمن الدرس فترة ساعة كاملة فى حالة الشعور بالبرد أو الملل.

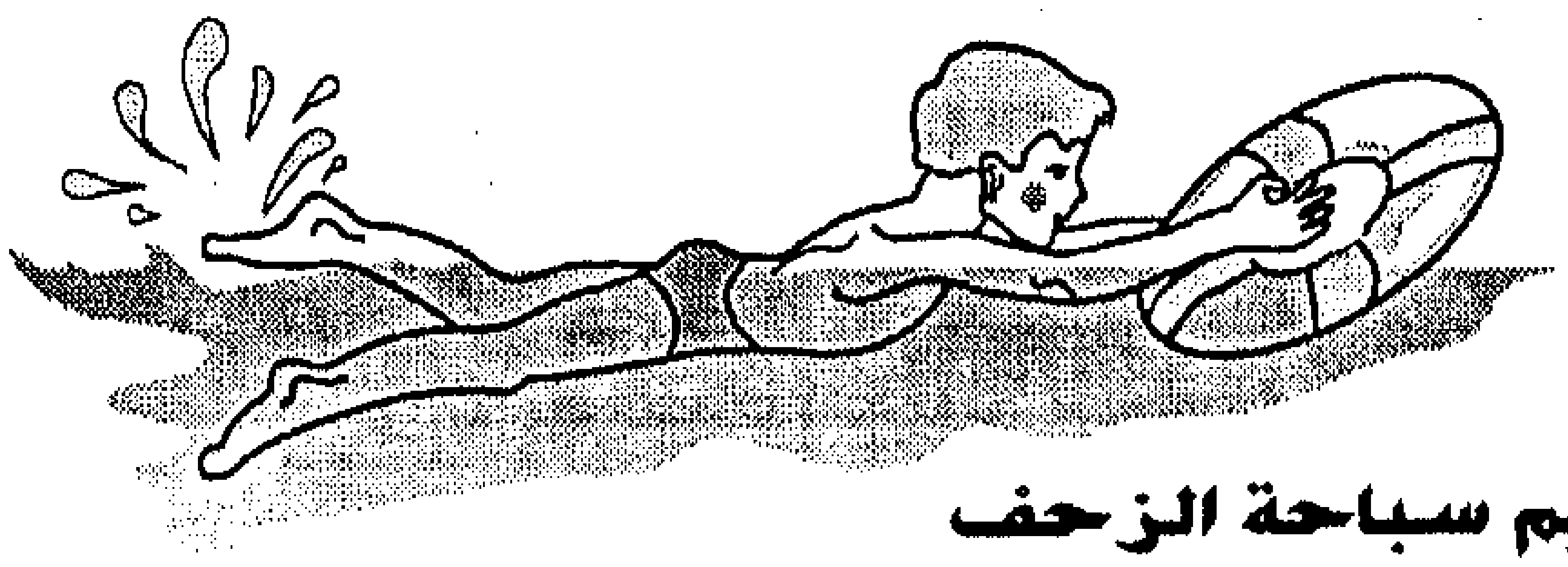
٩ ـ مشاركة المعلم لتلاميذه فى الماء تعطى مزيداً من الحماسة والدافعية.

١٠ ـ أهمية مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.

١١ ـ يمكن استخدام هذه البرامج لتعليم الأفراد والمجموعات وطلاب الكليات المختلفة ومدارس السباحة بالأندية الرياضية.

تعليم سباحة الزحف





برنامج تعليم سباحة الزحف
Crawlstroke

الأهداف

(١) اكتساب مهارات الثقة مع الماء.

(٢) اكتساب مهارة الطفو.

(٣) اكتساب مهارة الانزلاق على البطن.

(٤) تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف.

(٥) تعليم التنفس لسباحة الزحف.

(٦) تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف.

(٧) تعليم التوافق لسباحة الزحف.

يقاس نجاح البرنامج بقدرة المبتدئ على :

(١) القدرة على الوقوف من وضع الطفو على البطن.

(٢) القدرة على الوقوف من وضع الطفو على الظهر.

(٣) القدرة على الدفع والانزلاق من جانب حوض السباحة.

(٤) الوقوف على الماء.

(٥) القدرة على التحرك فى اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل (التوقف، البدء، الدوران، تغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسى).

(٦) سباحة الزحف على البطن لمسافة ٢٠ مترا.

ملحوظة :

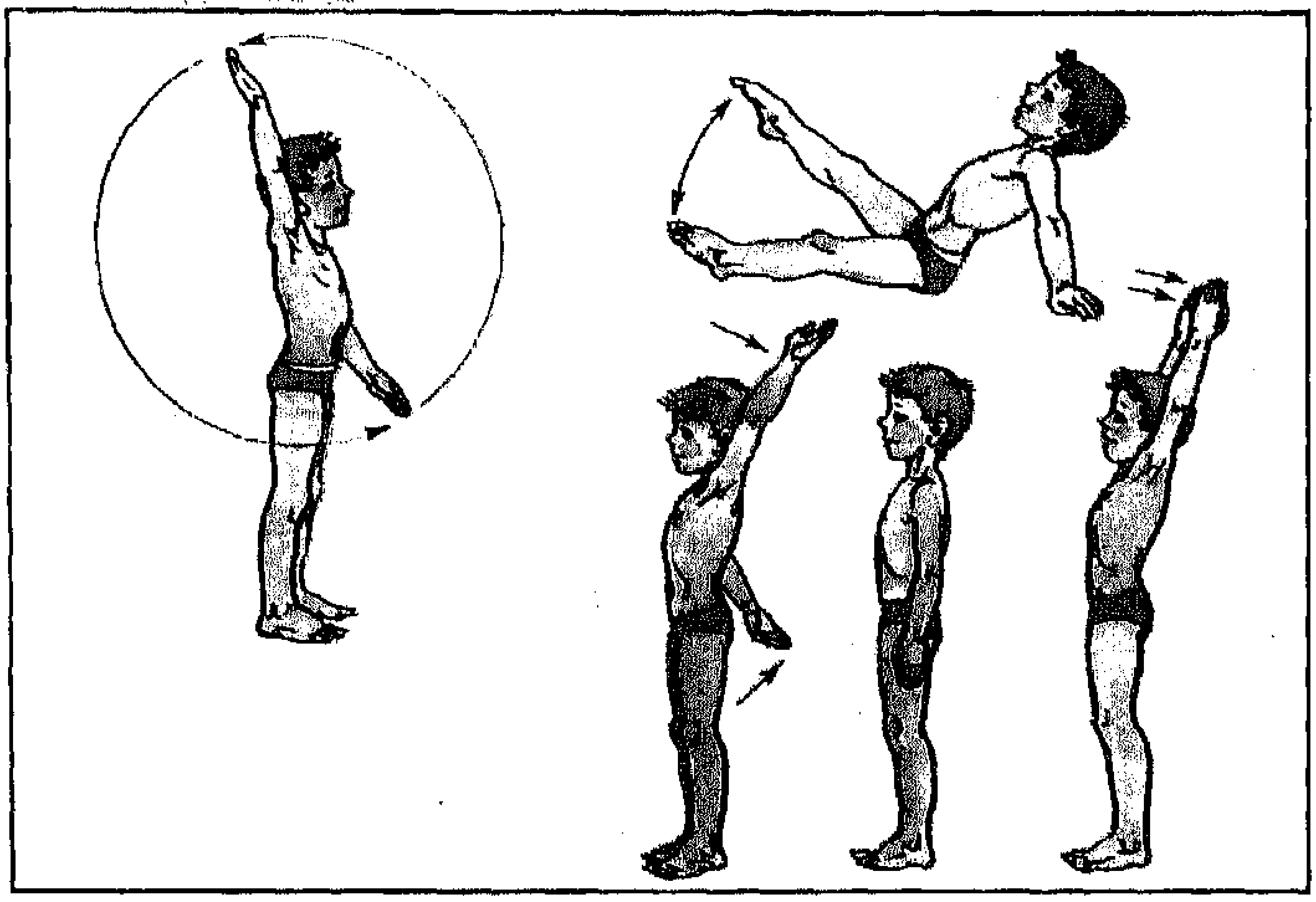
يتم التركيز على الاختبار رقم (٢ ، ٦).

---

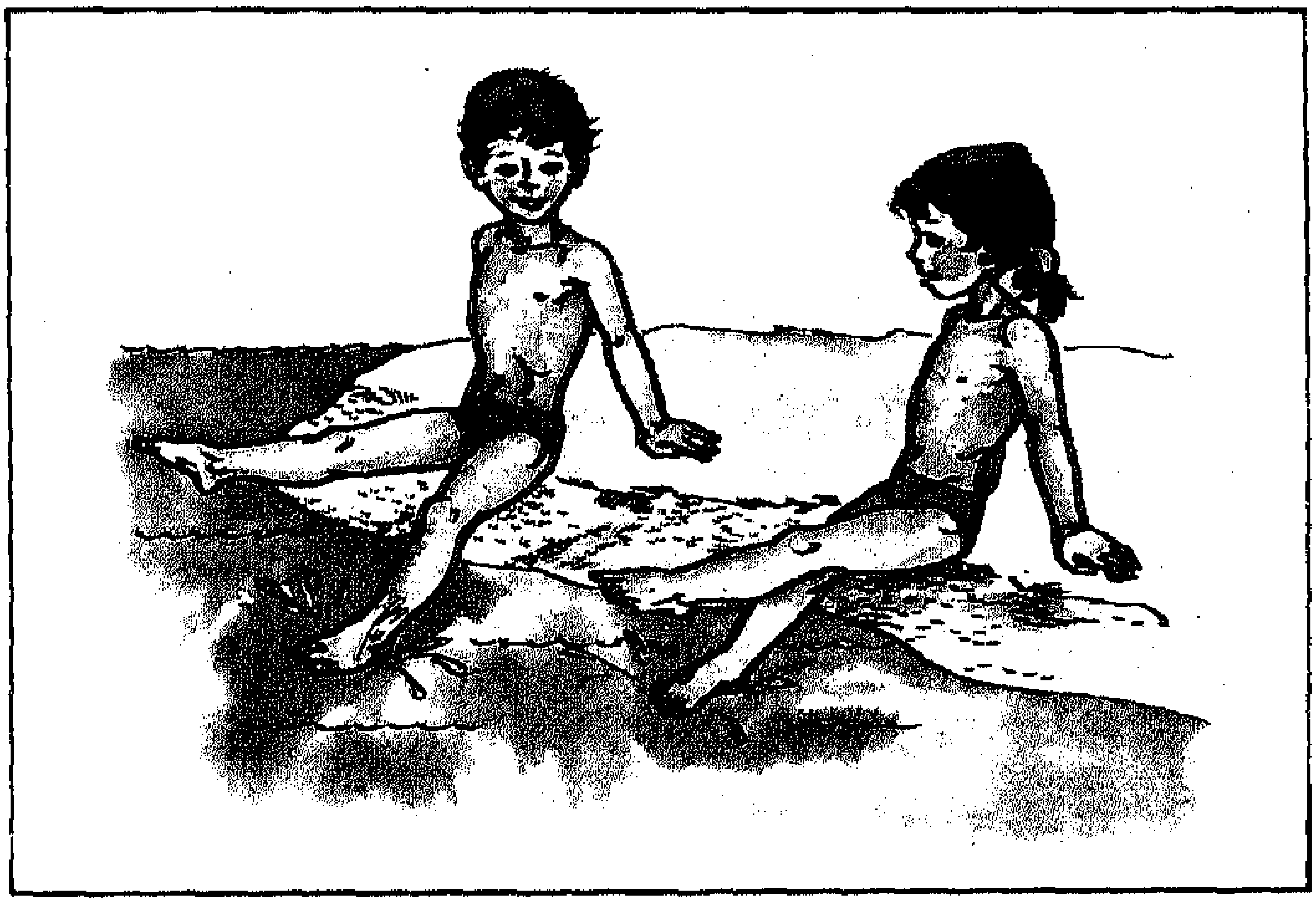
* يطلق على سباحة الزحف الكرول Crowl أو السباحة الحرة Freestyle.

الدرس : الأول	التاريخ : / / ١٩
الهدف : إكساب الأطفال مهارات الثقة مع الماء.	

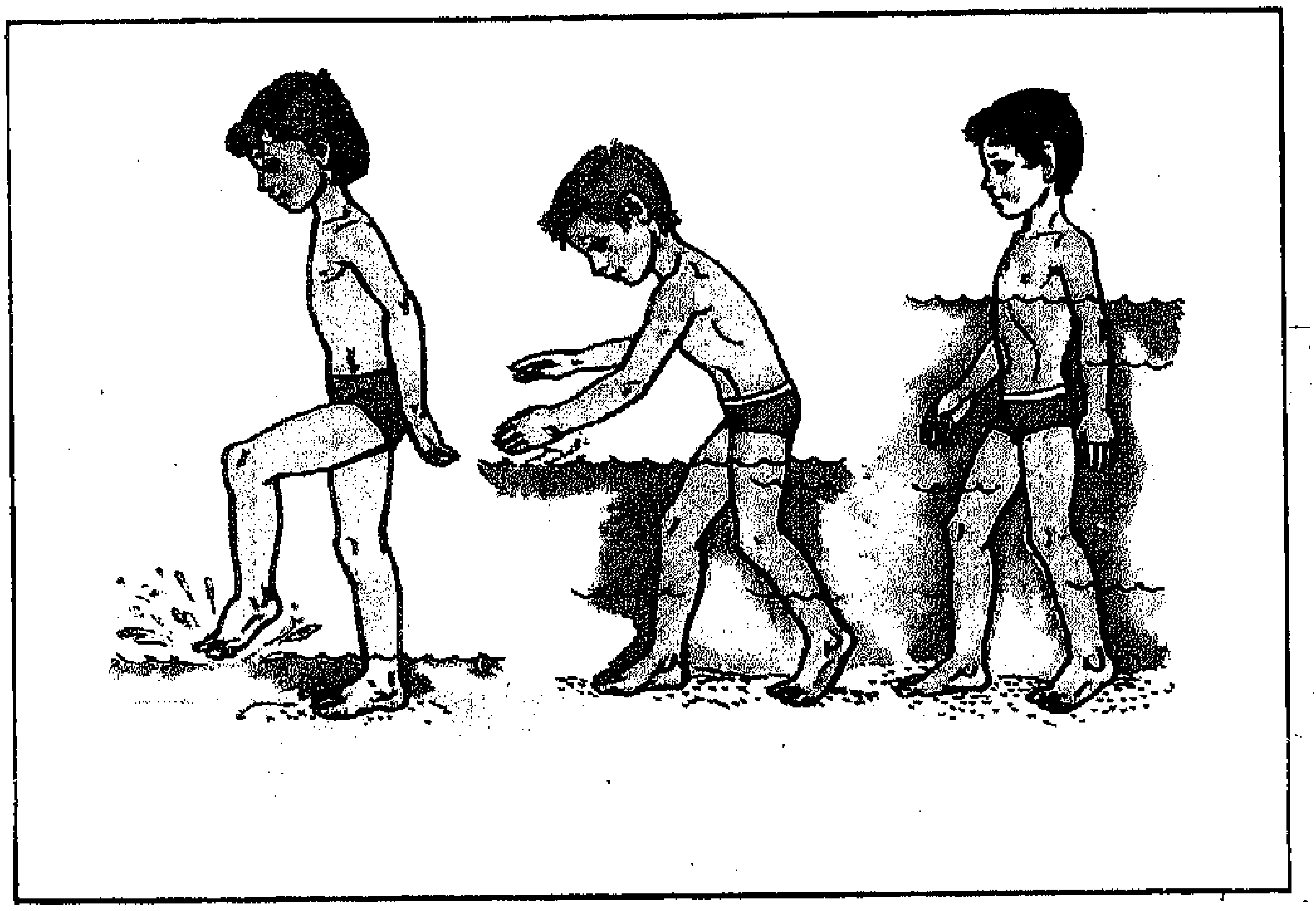
مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ **عكس الإشارة** : جرى الأطفال عكس إشارة المدرس. ٢ ـ **المس واهرب**: يحاول كل طفل لمس زميله وتجنب أن يلمسه أحد. ٣ ـ **الوقوف** : حركات مرجحات بالذراعين شكل رقم (١). ٤ ـ **وقوف فتحا ـ ثبات الوسط** : تبادل ثنى الجذع على الجانبين. ٥ ـ **جلوس طولاً** : تبادل رفع الرجلين أماماً عالياً شكل رقم (٢).
الجزء الأساسى ٤٥ ق	**تمرين (١)** : الجلوس على جانب الحوض وطرطشة الماء بالقدمين شكل رقم (٢). **تمريـن (٢)** : الدخول الآمن للماء (وذلك بالنزول ببطء من حافة المنطقة الضحلة). **تمرين (٣)** : المشى للأمام وللخلف ممسكا بماسورة الحوض ثم بدون المسك، شكل رقم (٣). **تمرين (٤)** : الوثب لأعلى ولأسفل ممسكا بماسورة الحوض ثم بدون المسك، شكل رقم (٤). **تمرين (٥)** : غسل الوجه بالماء. **تمرين (٦)** : تنفس مثل كلب البحر (سبع).
الجزء الختامى ٥ ق	* ألعاب مائية : ١ ـ التعود على مسك أداة الطفو (الأسفنج). ٢ ـ يتحرك الأطفال فى اتجاهات مختلفة تبعا لإشارة المدرس. ٣ ـ (الملاكمة التخيلية)، تمرين جيد للإحماء والتعود على الماء. ٤ ـ يحاول نصف مجموعة التلاميذ الهروب من الدائرة التى يشكلها النصف الآخر. ٥ ـ لعبة البحث عن الكنز تحت الماء. * جزء إدارى: الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.



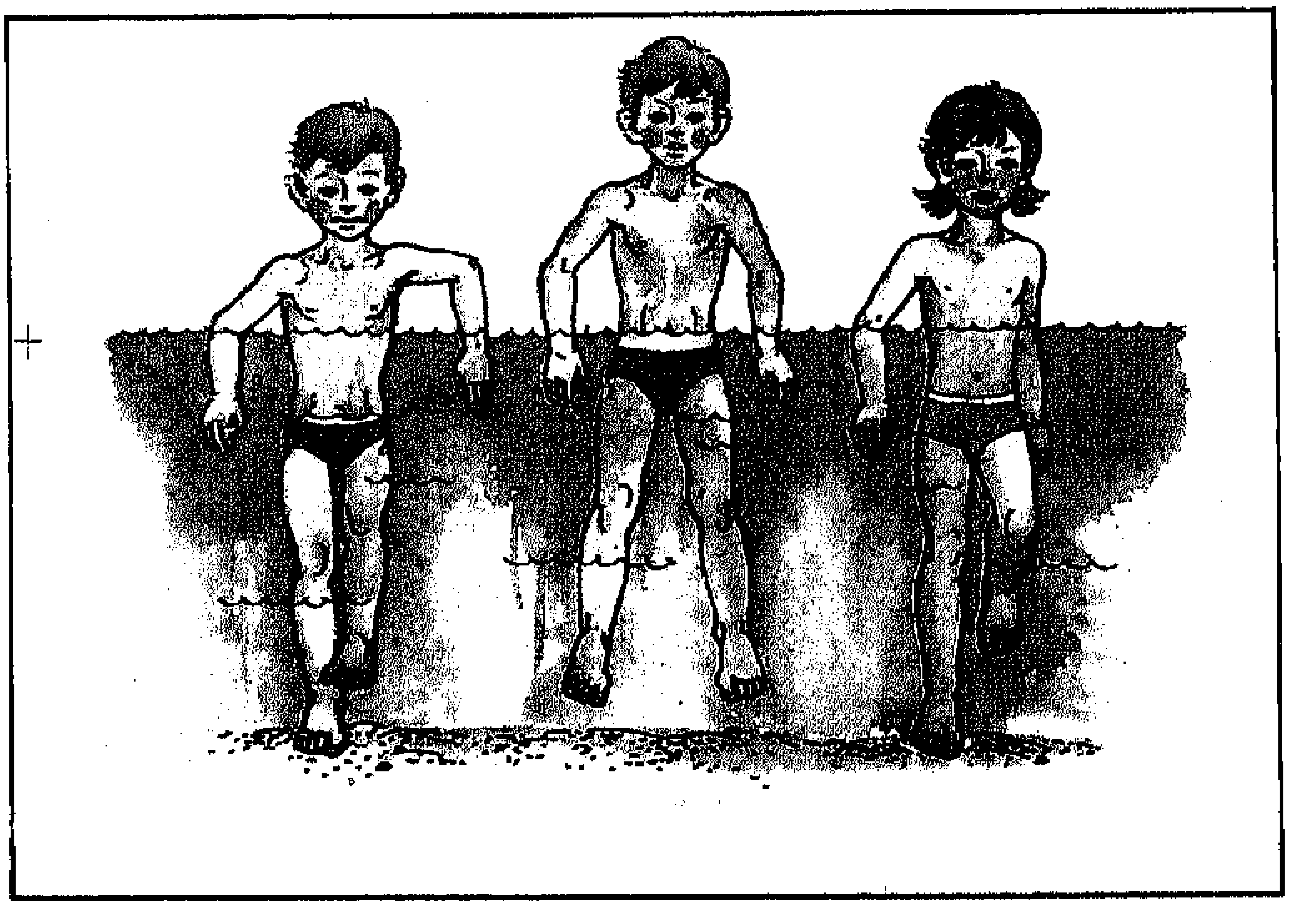
شكل رقم (١)
تمرينات أرضية للتدفئة والتعلم الحركى لحركات السباحة



شكل رقم (٢)
الجلوس على الحافة وطرطشة الماء بالقدمين



شكل رقم (٣)
المشى للأمام وللخلف



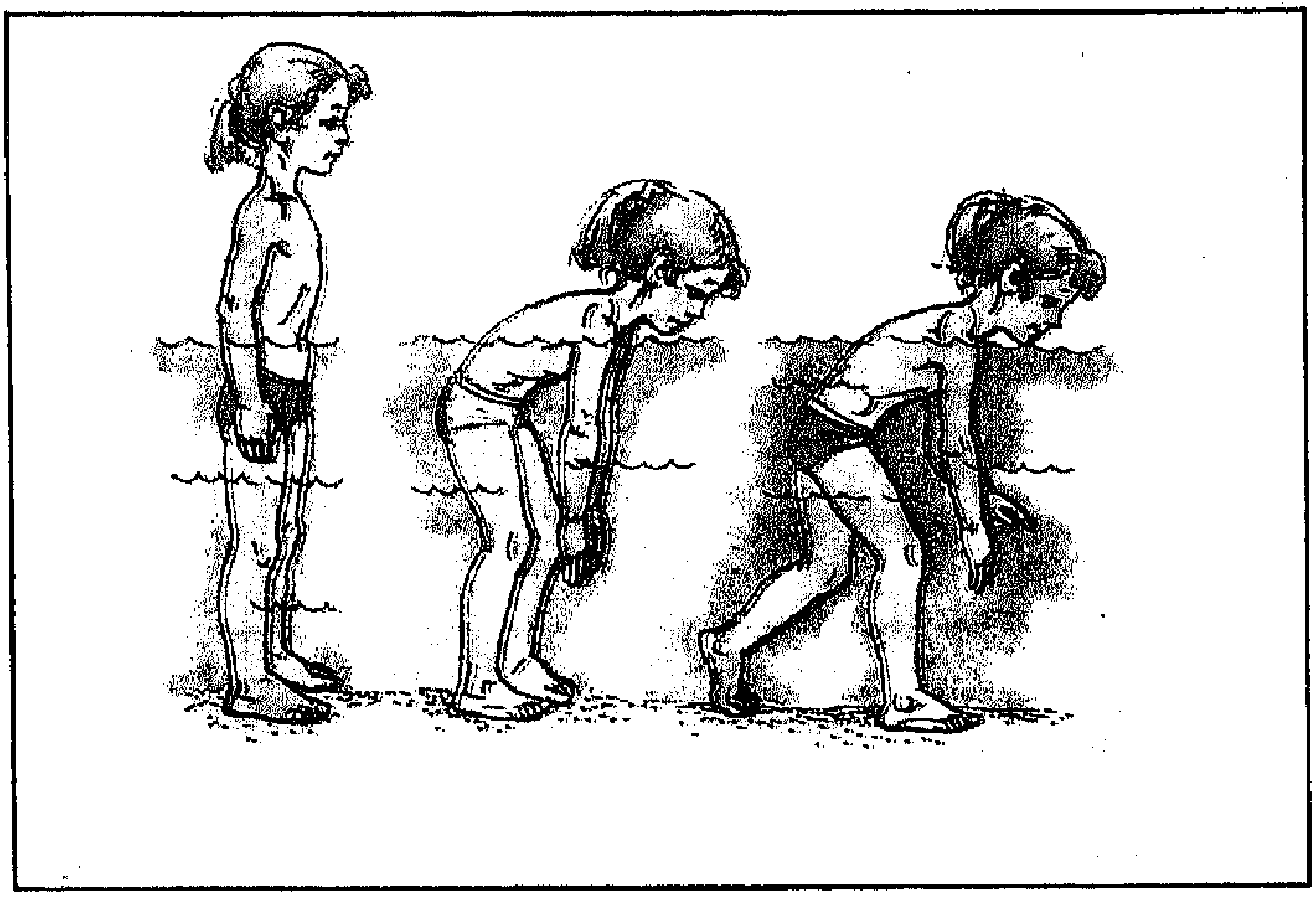
شكل رقم (٤)
الوثب لأعلى ولأسفل

الدرس : الثانى **التاريخ : / / ١٩**

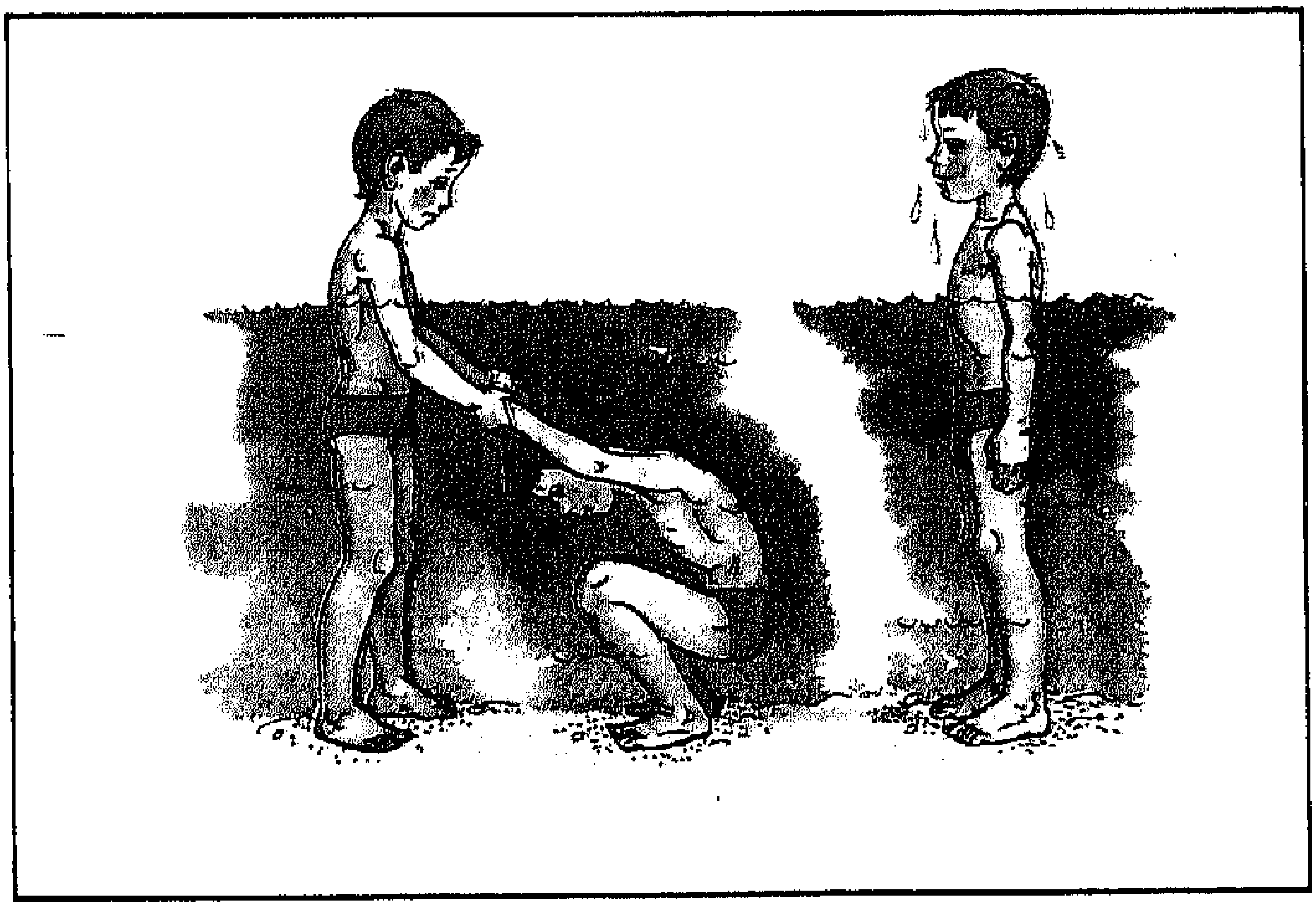
الهدف : تابع إكساب الأطفال مهارات الثقة مع الماء.

مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ **لمس خيال الزميل** : كل تلميذين متواجهان. ويحاول كل تلميذ لمس خيال زميله بالقدم ويحاول الآخر الهروب. ٢ ـ **دفع الزميل** : (الجلوس إقعاء مواجه ـ الذراعان أماما)، محاولة دفع الزميل للخلف لإخلال توازنه وإيقاعه على الأرض. ٣ ـ **(الوقوف)** : رفع الذراعين جانبا عالياً. ٤ ـ **(وقوف ـ تشبيك الكفين خلف الرأس)** : ثنى الجذع أمام أسفل والضغط. ٥ ـ **(رقود على الظهر ـ الذراعان عاليا)** : ثنى الجذع أماما أسفل.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة: تتم المراجعة على التمرينات التى تم أداؤها فى الجزء الأساسى من الدرس الأول من ١ ـ ٦، وعلى وجه الخصوص تمرين ٢ ، ٤ ، ٦. **١ ـ شكل رقم (٥).** **٢ ـ شكل رقم (٦).** *** ألعاب مائية :** ١ ـ دخول الوجه فى الماء وعد أصابع الزميل، شكل رقم (٧). ٢ ـ الوثب فى الماء مع رفع الذراعين جانبا عاليا، شكل رقم (٨). ٣ ـ وثب الأرنب فى الجزء الضحل بعرض الحوض، شكل رقم (٩). ٤ ـ رفع الرجل والركبة أماماً عالياً، شكل رقم (١٠). ٥ ـ يعطى المدرس أرقاما مختلفة لتمرينات معينة ثم يطلب منهم أداء التمرين وفقا للرقم الذى طلب منه. *** المهارات الجديدة :** **تمرين (٧)** : المشى فى قطار ممسكا الزميل من الوسط (مشية التمساح).

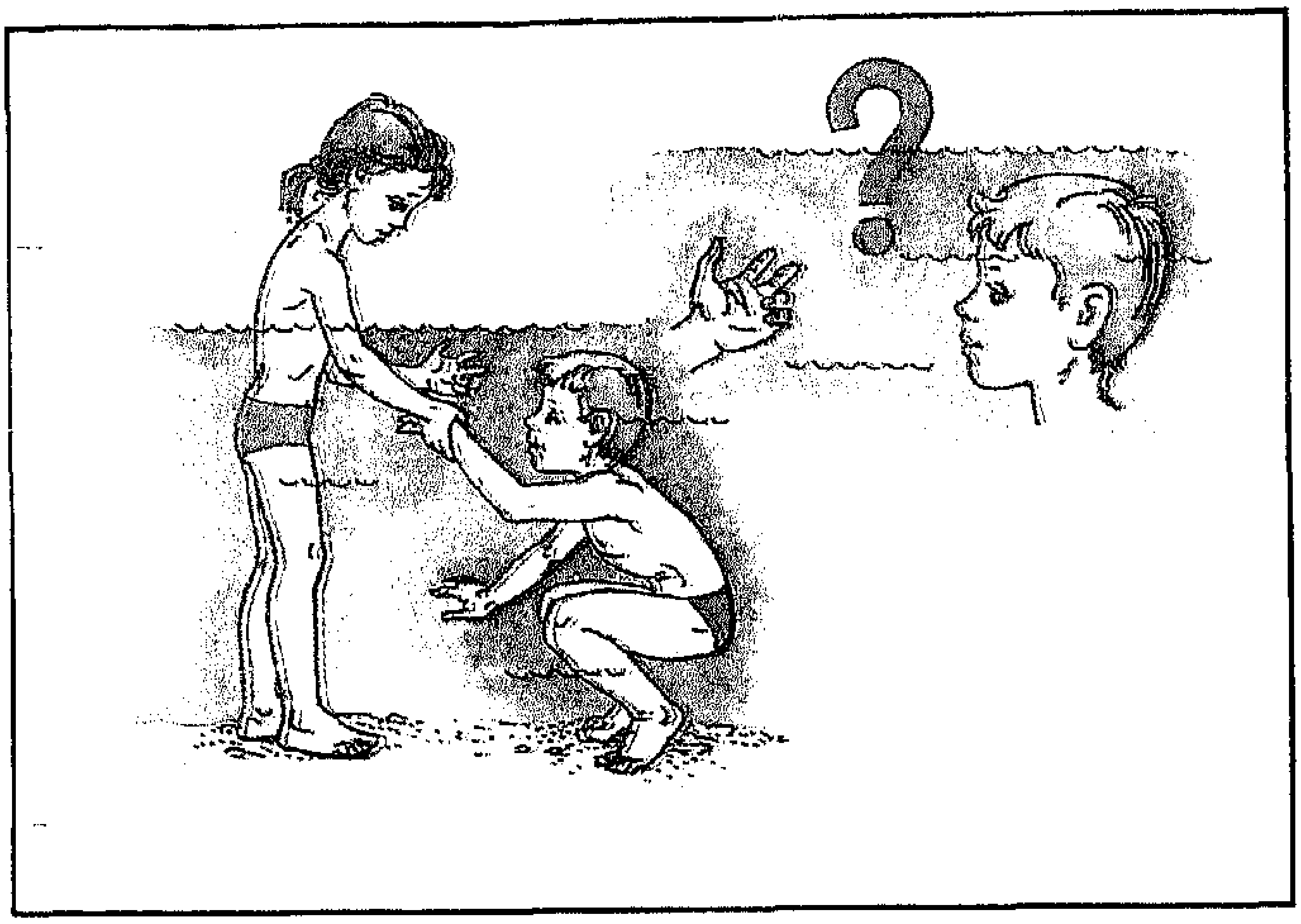
تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	**تمرين (٨) :** مسك أداة الطفو (الأسفنج). **تمرين (٩) :** الوثب داخل الماء. **تمرين (١٠) :** التعلق على الماسورة والمشى. **تمرين (١١) :** ضربات الرجلين التبادلية بالمساعدة.
الجزء الختامى ٥ ق	* **جزء إدارى :** الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.



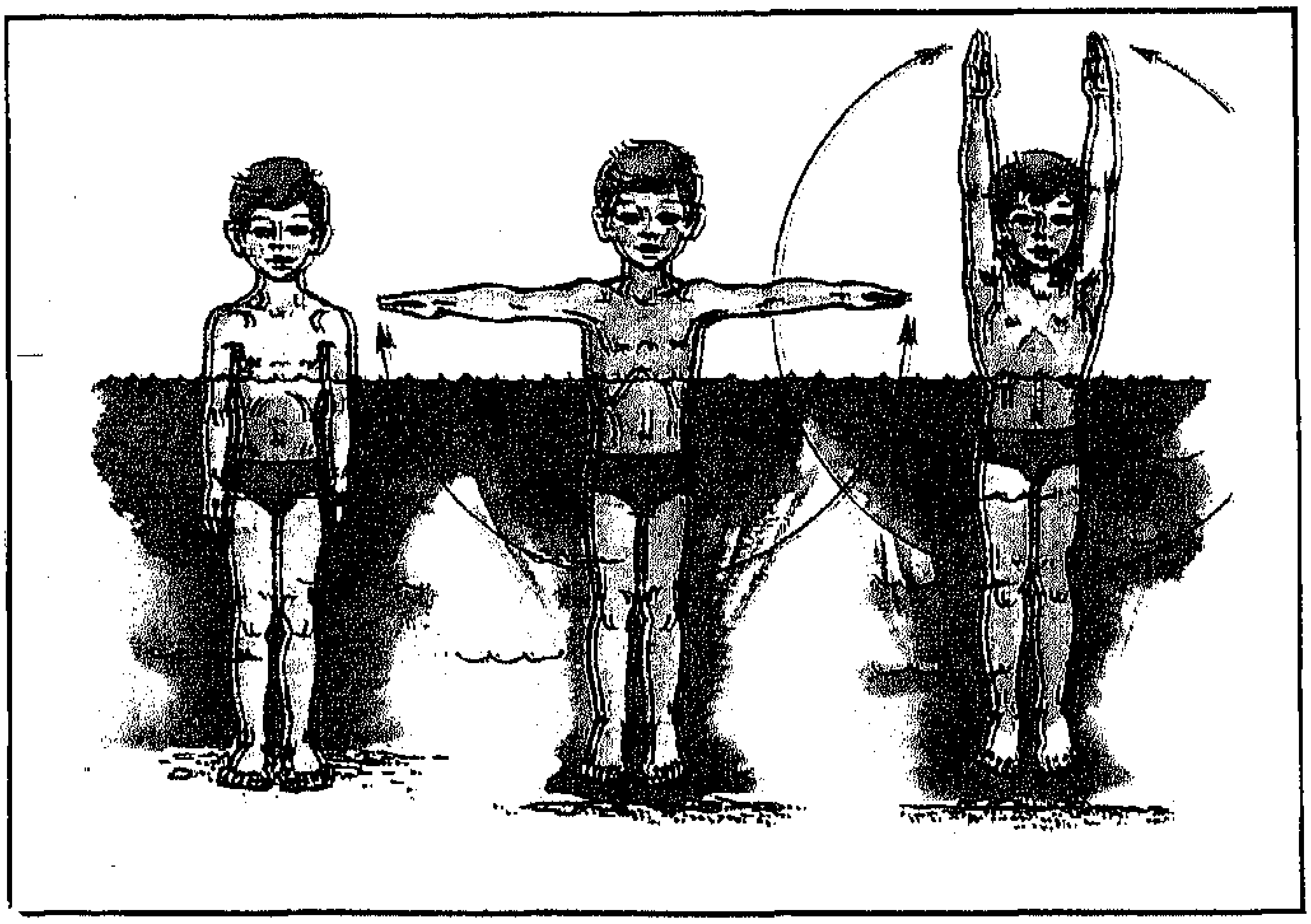
شكل رقم (٥)
الميل بالجذع للأمام للمس الماء بالصدر ثم المشى للإمام



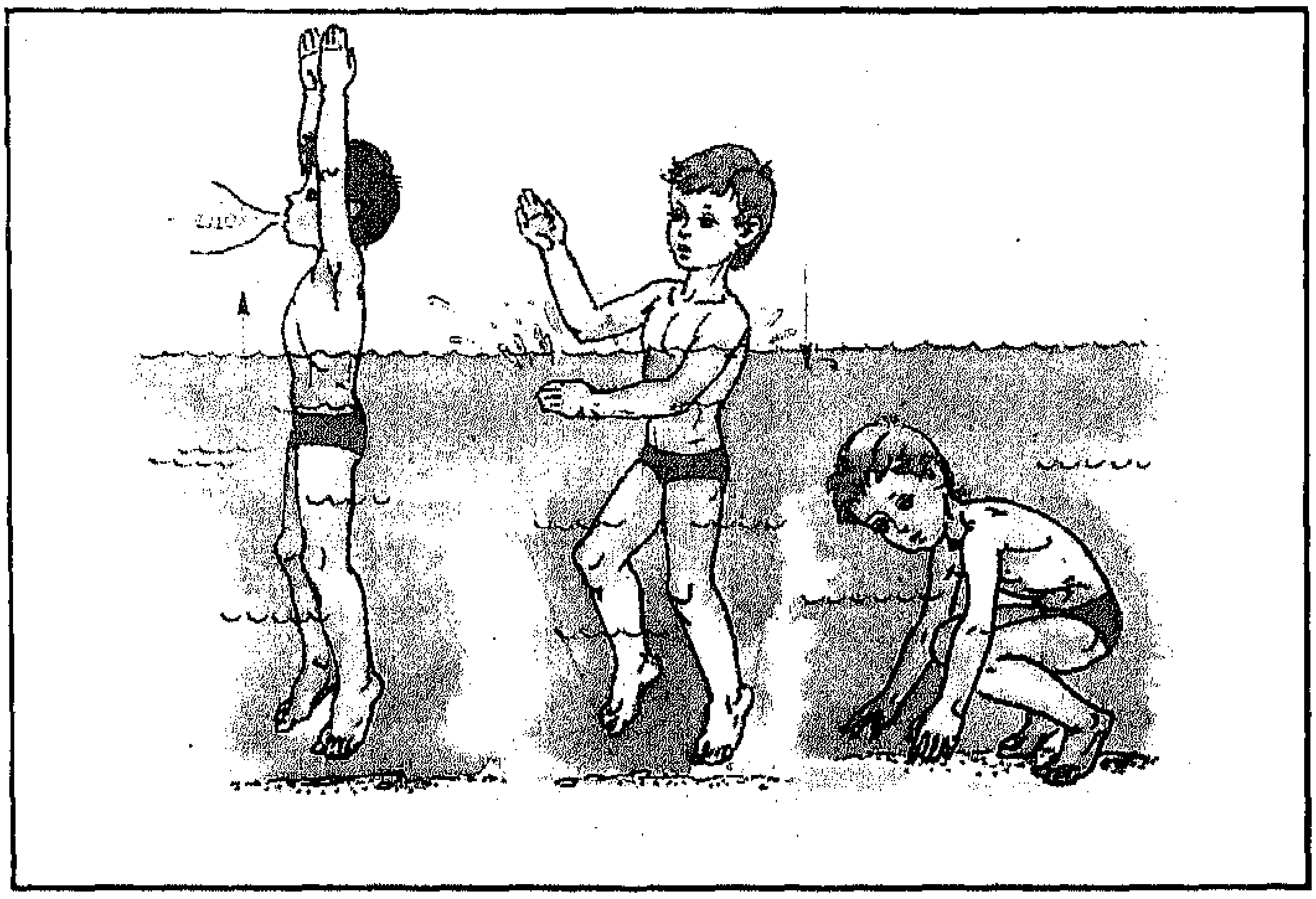
شكل رقم (٦)
الغطس تحت الماء مع مسك يد الزميل



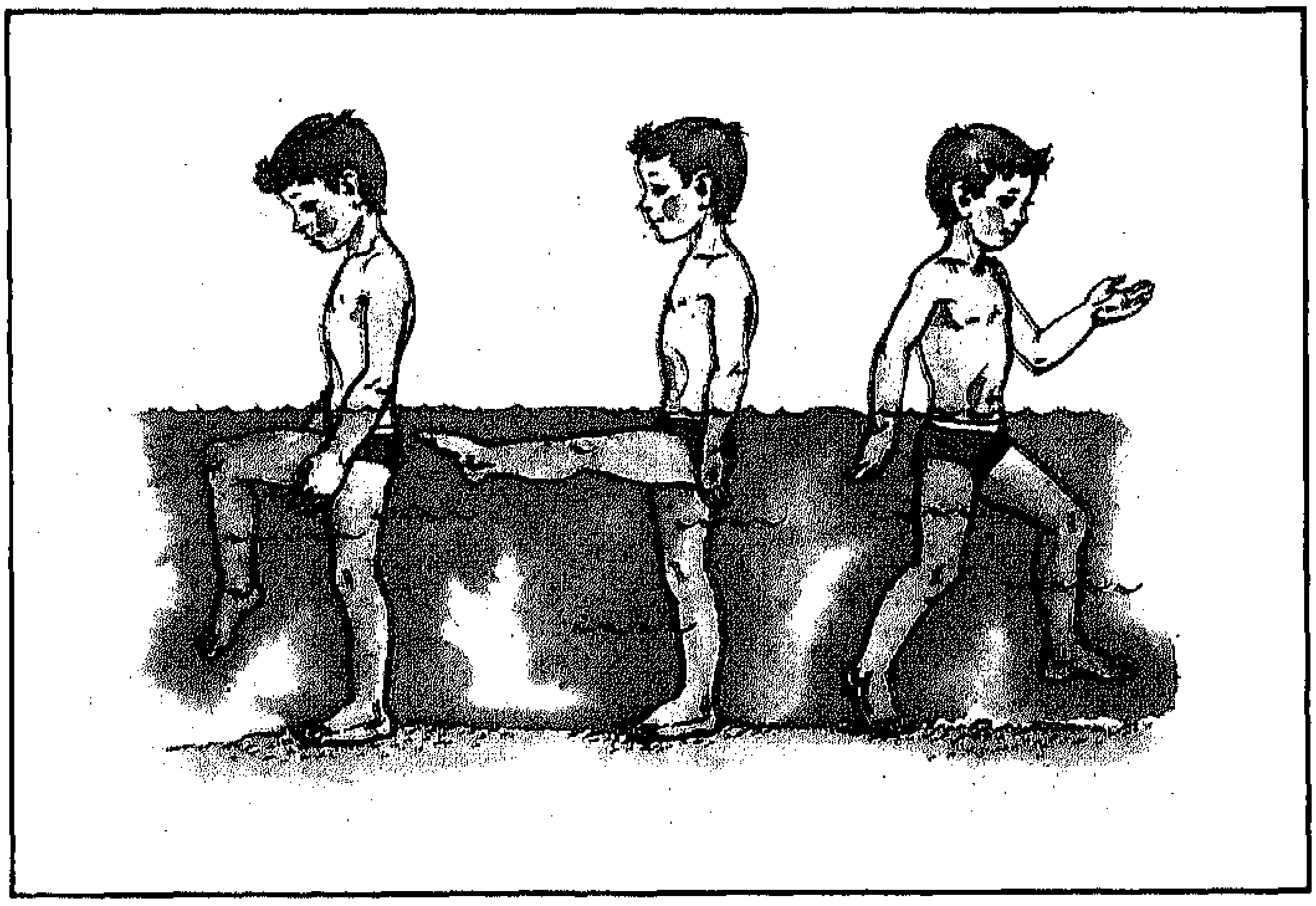
شكل رقم (٧)
دخول الوجه فى الماء وعد أصابع الزميل



شكل رقم (٨)
الوثب فى الماء مع رفع الذراعين جانباً عالياً



شكل رقم (٩)
وثبة الأرنب بعرض الحوض



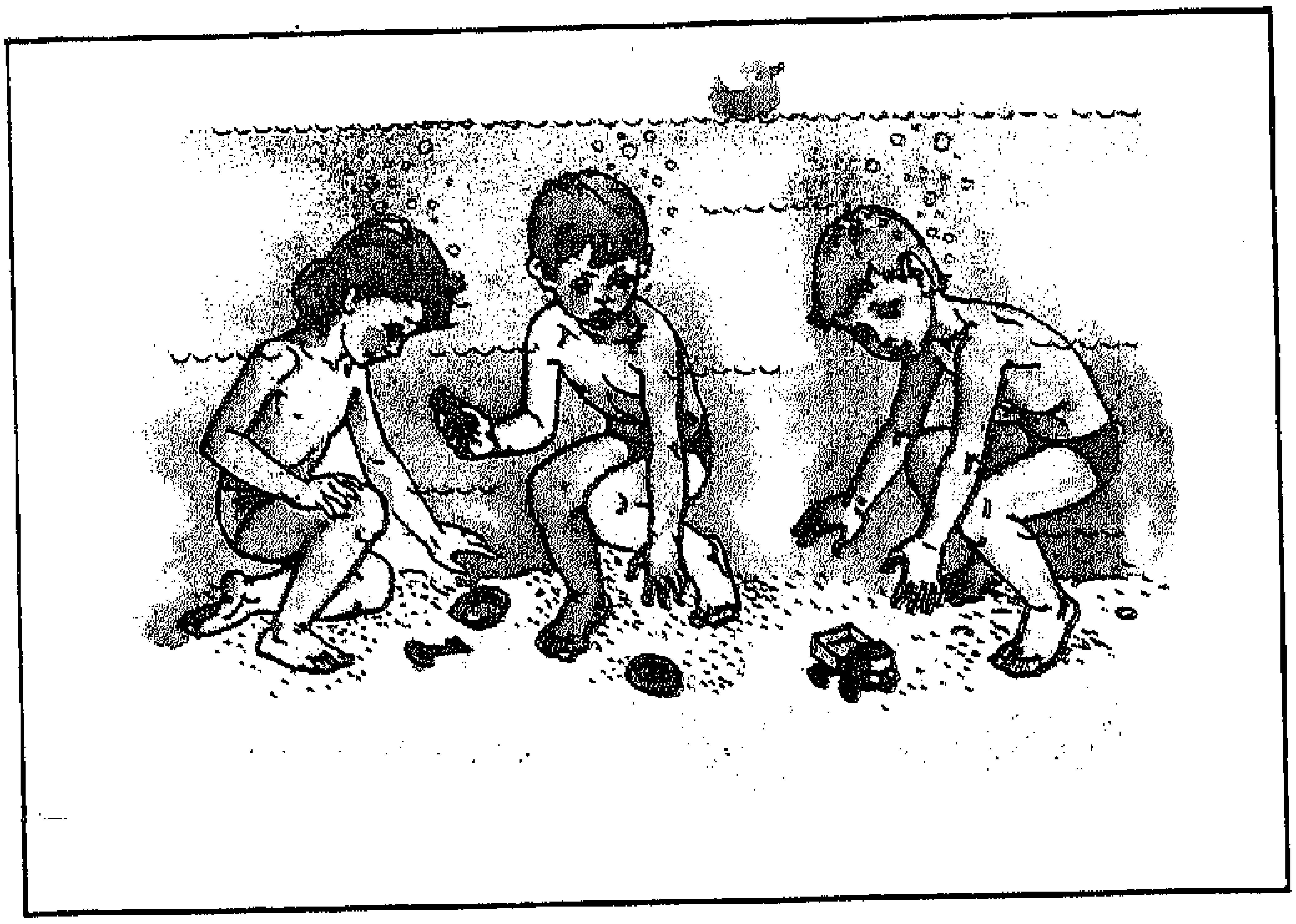
شكل رقم (١٠)
رفع الرجل والركبة أماماً عالياً

الدرس : الثالث التاريخ : / / ١٩

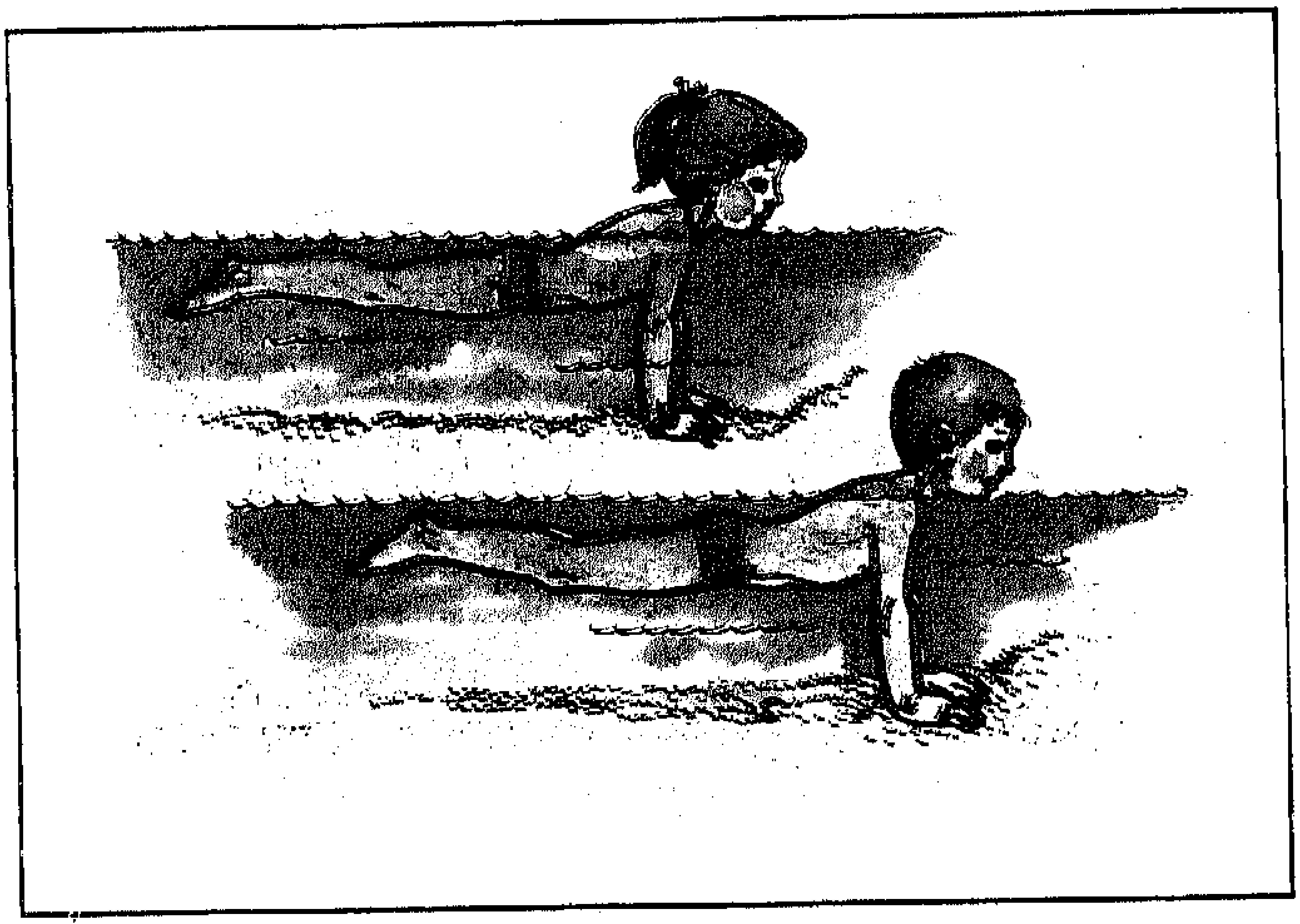
الهدف : إكساب الأطفال مهارة الطفو.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ **لمس ركبة الزميل** : (وقوف مواجه) محاولة لمس ركبة الزميل بكف اليد. ٢ ـ **ذيل الثعبان** : يقف الأطفال فى قاطرتين متواجهتين ويحاول كل فرد فى مقدمة القطار لمس آخر زميل فى مؤخرة القطار المواجه ويراعى تشبيك أيدى الأطفال فى القاطرات حول وسط بعضهم البعض. ٣ ـ **(وقوف ـ انثناء عرضا)** : من الذراعين جانبا مع الضغط خلفاً. ٤ ـ **(وقوف ـ الذراعان عالياً)** : ثنى الجذع أمام أسفل والضغط. ٥ ـ **(انبطاح ـ الذراعان عالياً)** : دفع الصدر عن الأرض عالياً.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : ١ ـ المشى للأمام فى قطار ممسكا الزميل باليدين. ٢ ـ الوثب داخل الماء. ٣ ـ ضربات الرجلين التبادلية بالمساعدة. * **ألعاب مائية :** ١ ـ الجلوس على جانب الحوض وطرطشة الماء بالقدمين. ٢ ـ الدخول إلى الماء بالقفز فيه. ٣ ـ دخول الوجه فى الماء وعد أصابع الزميل. ٤ ـ وثب الأرنب فى الجزء الضحل بعرض الحوض، أو التعلق على الماسورة والمشى.

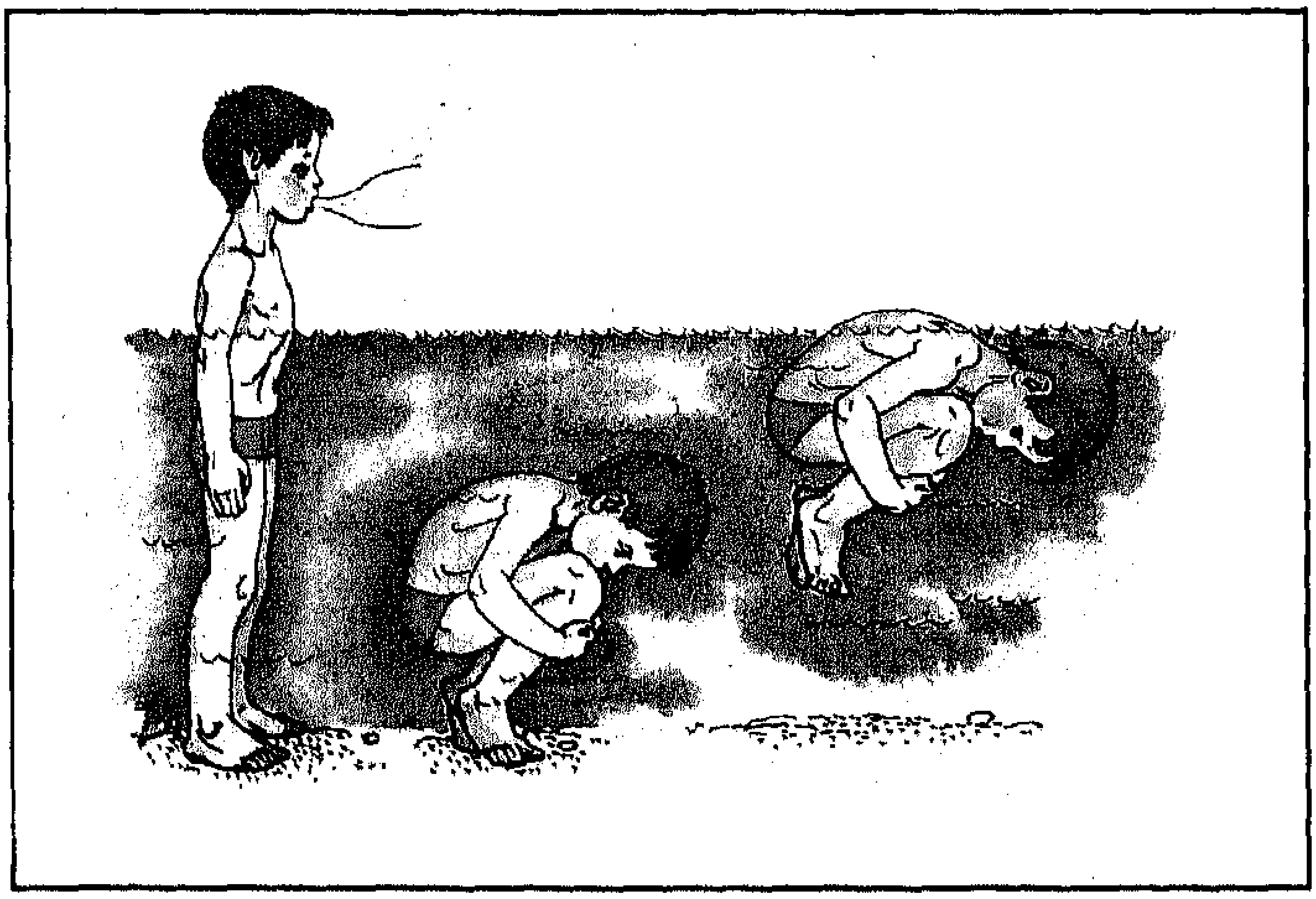
تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	١ ـ شكل رقم (١١). ٢ ـ شكل رقم (١٢). ٣ ـ شكل رقم (١٣). ٤ ـ شكل رقم (١٤). ٥ ـ شكل رقم (١٥). ٦ ـ شكل رقم (١٦).
الجزء الختامى ٥ ق	ـ إجراء منافسة بين الأطفال فى الطفو على البطن. * جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.



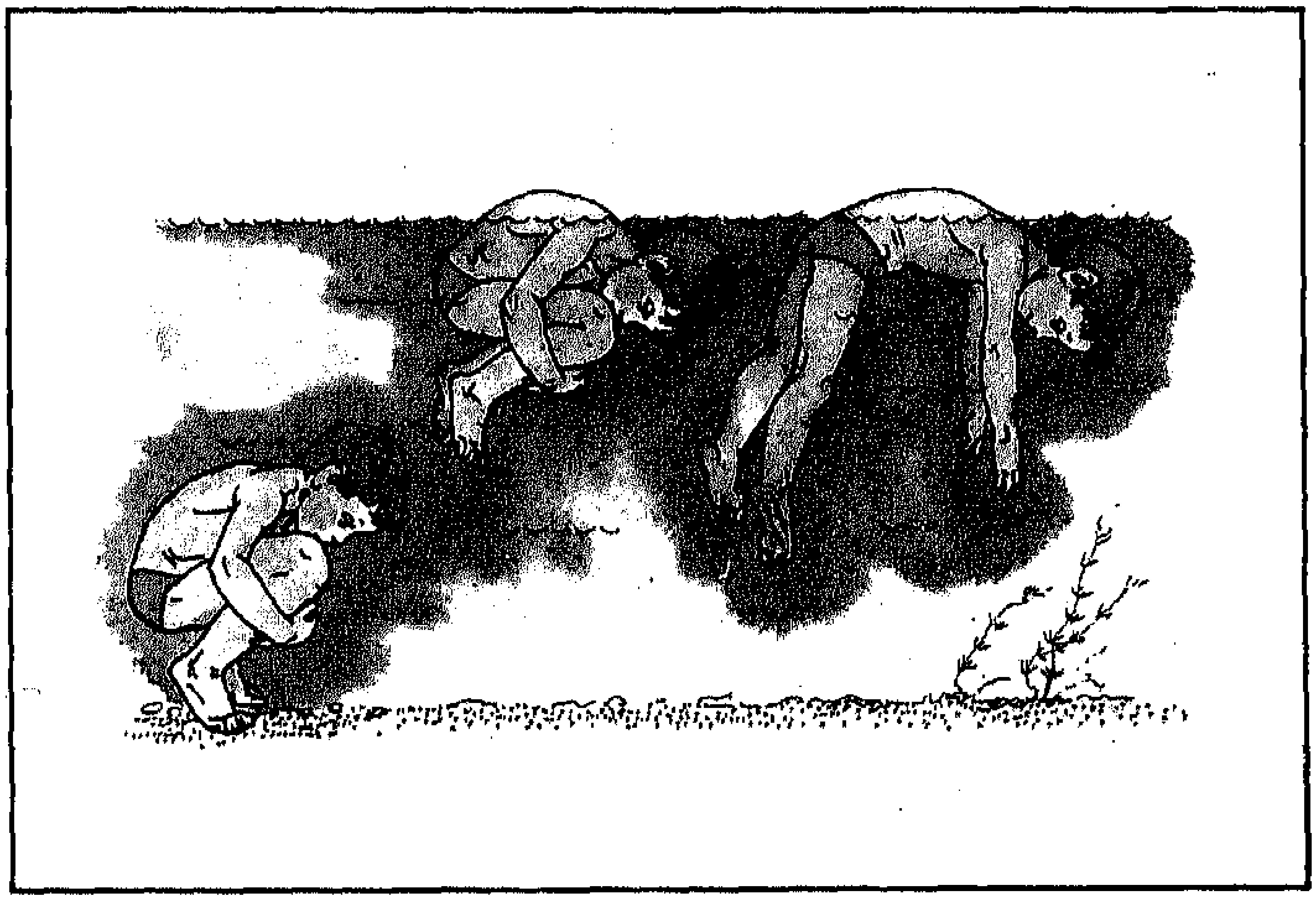
شكل رقم (١١)
إحضار بعض الألعاب من قاع الحوض



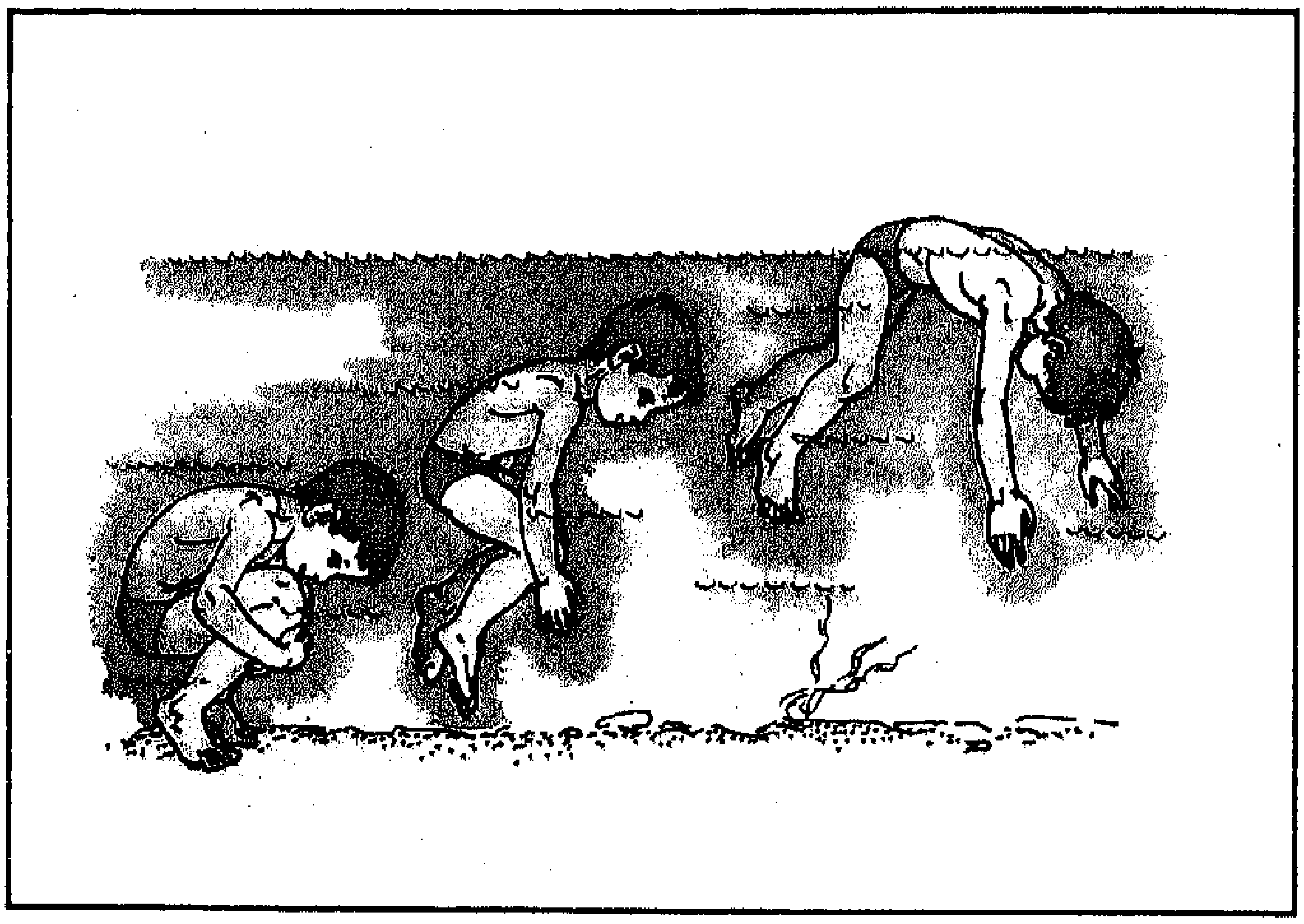
شكل رقم (١٢)
الطفو الأفقي على البطن مع الاستناد



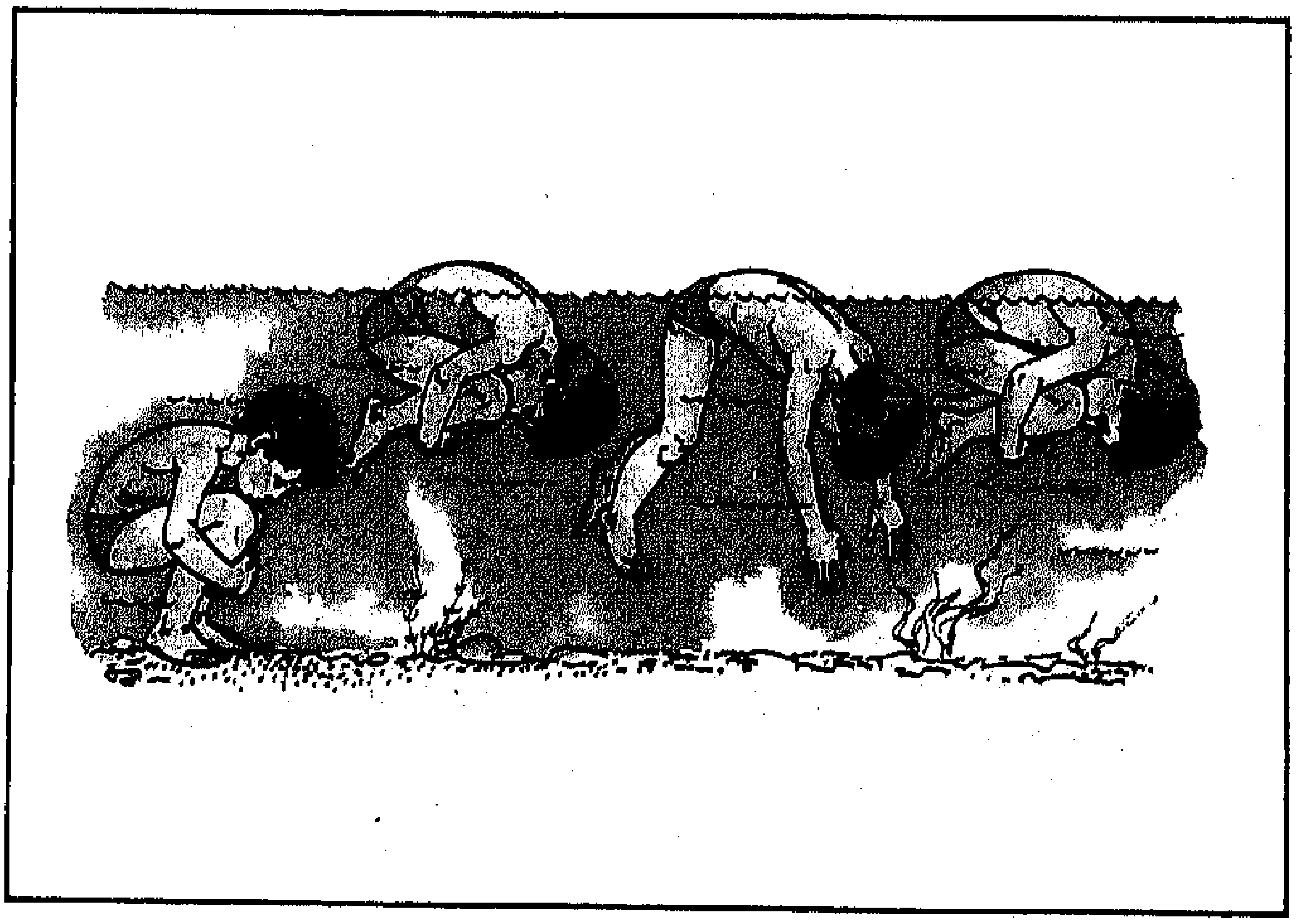
شكل رقم (١٣)
شهيق ثم التكور وترك الجسم ليطفو على سطح الماء



شكل رقم (١٤)
تكور ثم ترك الركبتين بعد الطفو على سطح الماء



شكل رقم (١٥)
تكور ثم دفع أرضية الحوض للطفو على سطح الماء مع ترك اليدين للركبتين



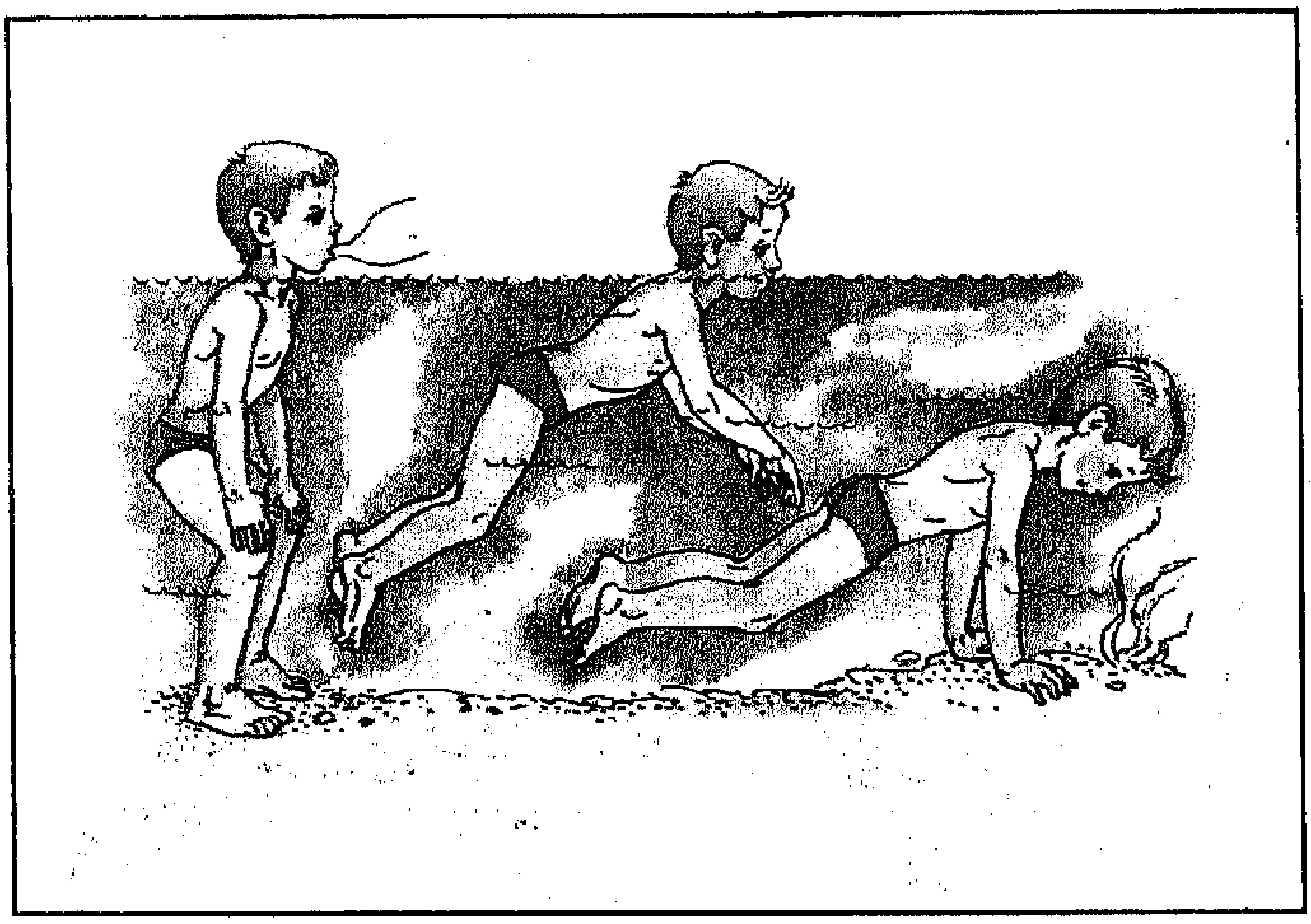
شكل رقم (١٦)
تكور ثم الطفو إلى سطح الماء، ثم ترك الركبتين ثم العودة للتكور مرة أخرى وبسط،

الدرس : الرابع   التاريخ : / / ١٩

الهدف : إكساب الأطفال مهارة الانزلاق على البطن.

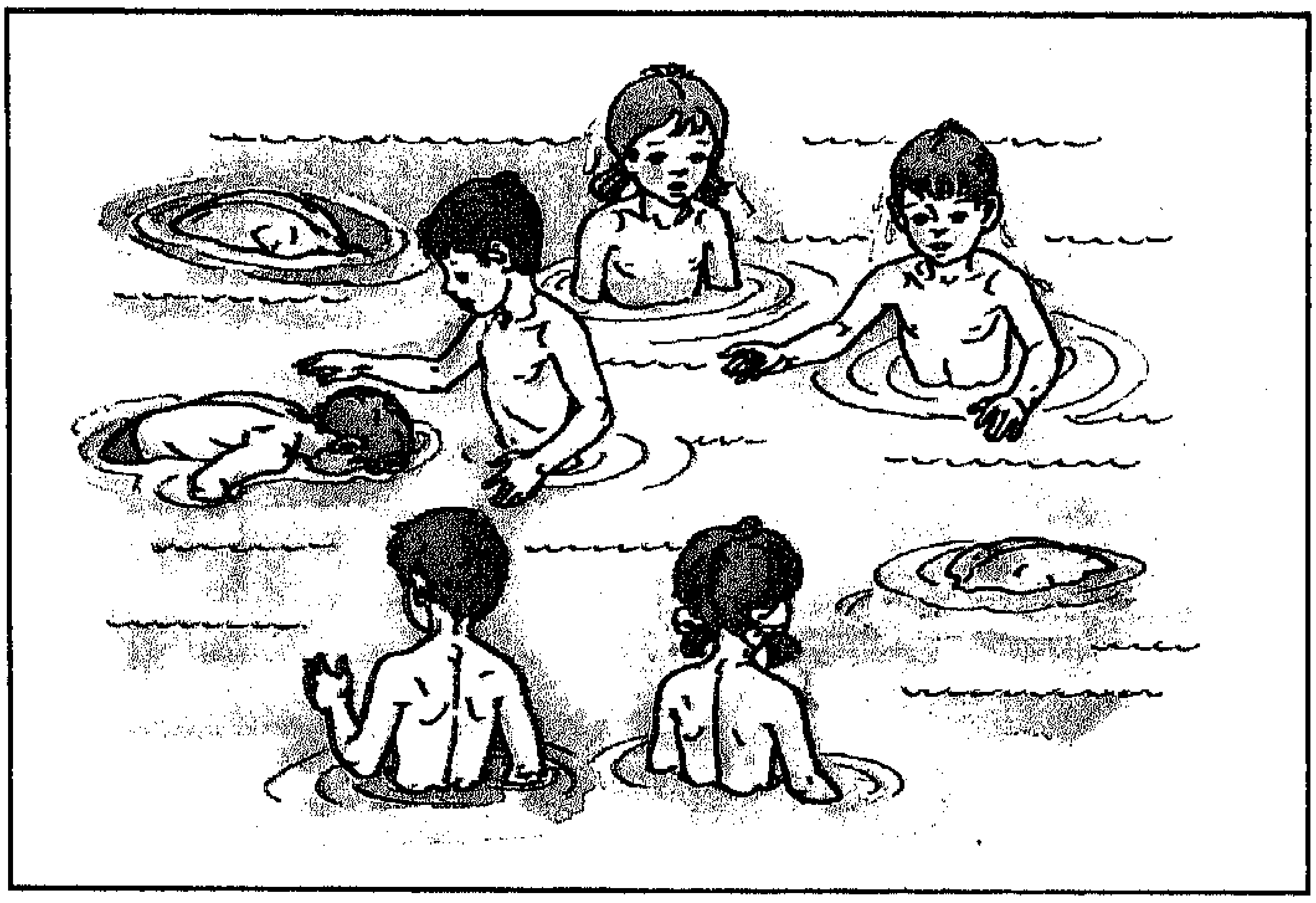
مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ (الجثو الأفـقى ـ مواجه) : محـاولة لمس كف يد الزميل بالكف (:). ٢ ـ (وقوف مواجـه ـ الذراعان مائلا أمامـا عاليا) : مسك معصم الزميل ومحاولة لمس كل زميل لرأس زميله والآخر يحاول منعه. ٣ ـ (وقوف) : رفع الذراعين أماما عاليا. ٤ ـ (وقوف ـ ثبات الوسط) : الوثب فى المكان ثم الوثب مع تبادل فتح وضم القدمين ثم الوثب مع تبادل وضع القدمين أماما وخلفا. ٥ ـ (الانبطاح) : أخذ شكل الطفـو على البطن بالنسبـة للذراعين والرجلين والرأس والجسم بوجه عام كما هو فى الماء.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : ١ ـ ضربات الرجلين التبادلية بالمساعدة. ٢ ـ شكل رقم (١٧). ٣ ـ شكل رقم (١٨). ٤ ـ شكل رقم (١٩). * ألعاب مائية : ١ ـ الجلوس على جانب الحوض وطرطشة الماء بالقدمين. ٢ ـ الوثب داخل الماء. ٣ ـ المشى للأمام فى قطار ممسكا بالزميل باليدين. ٤ ـ يتحرك التلاميذ فى اتجاهات مـختلفة تبعا لإشارة المدرس داخل الماء الضحل (للأمام ـ للخلف ـ لليمين ـ لليسار). * المهارات الجديدة : ١ ـ شكل رقم (٢٠).

تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	٢ ـ شكل رقم (٢١). ٣ ـ مسك اليدين لماسورة الحوض والانزلاق على سطح الماء. ٤ ـ البدء على قدم واحدة ثم الدفع والانزلاق. ٥ ـ الدفع والانزلاق تحت سطح الماء.
الجزء الختامى ٥ ق	* جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.

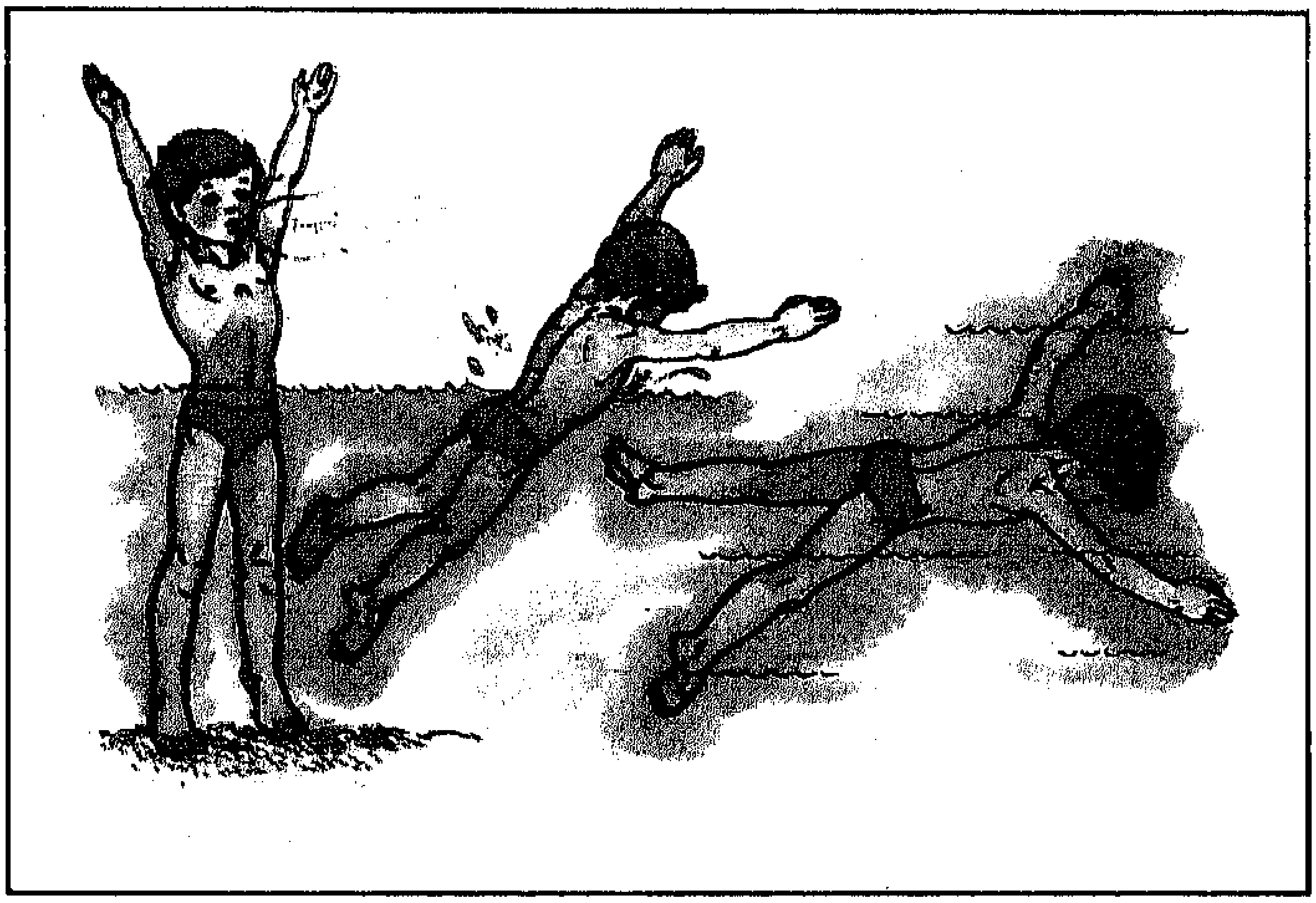


شكل رقم (١٧)

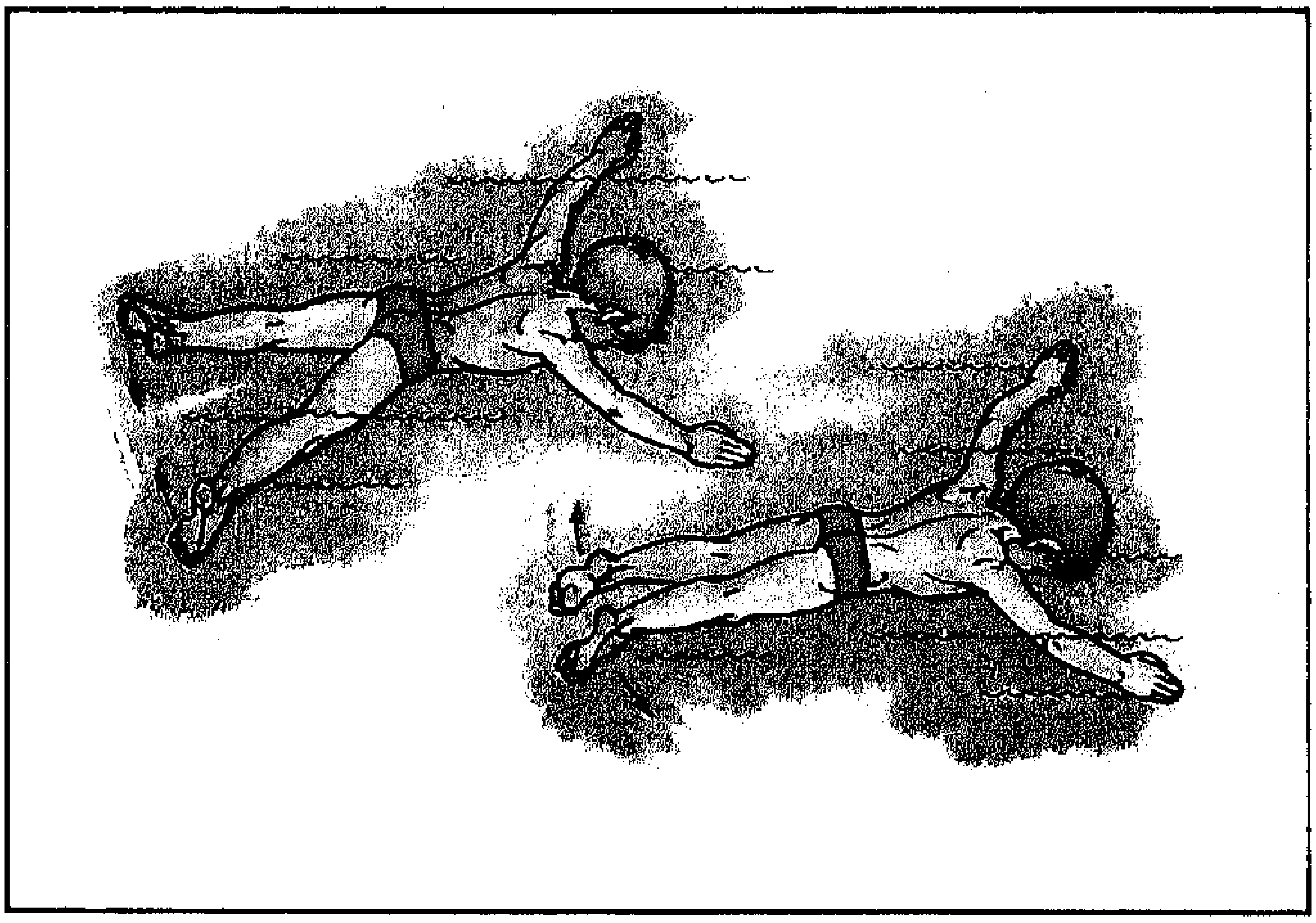
ترك القدمين قاع الحوض للانبطاح فى الماء مع الاستناد باليدين على قاع الحوض



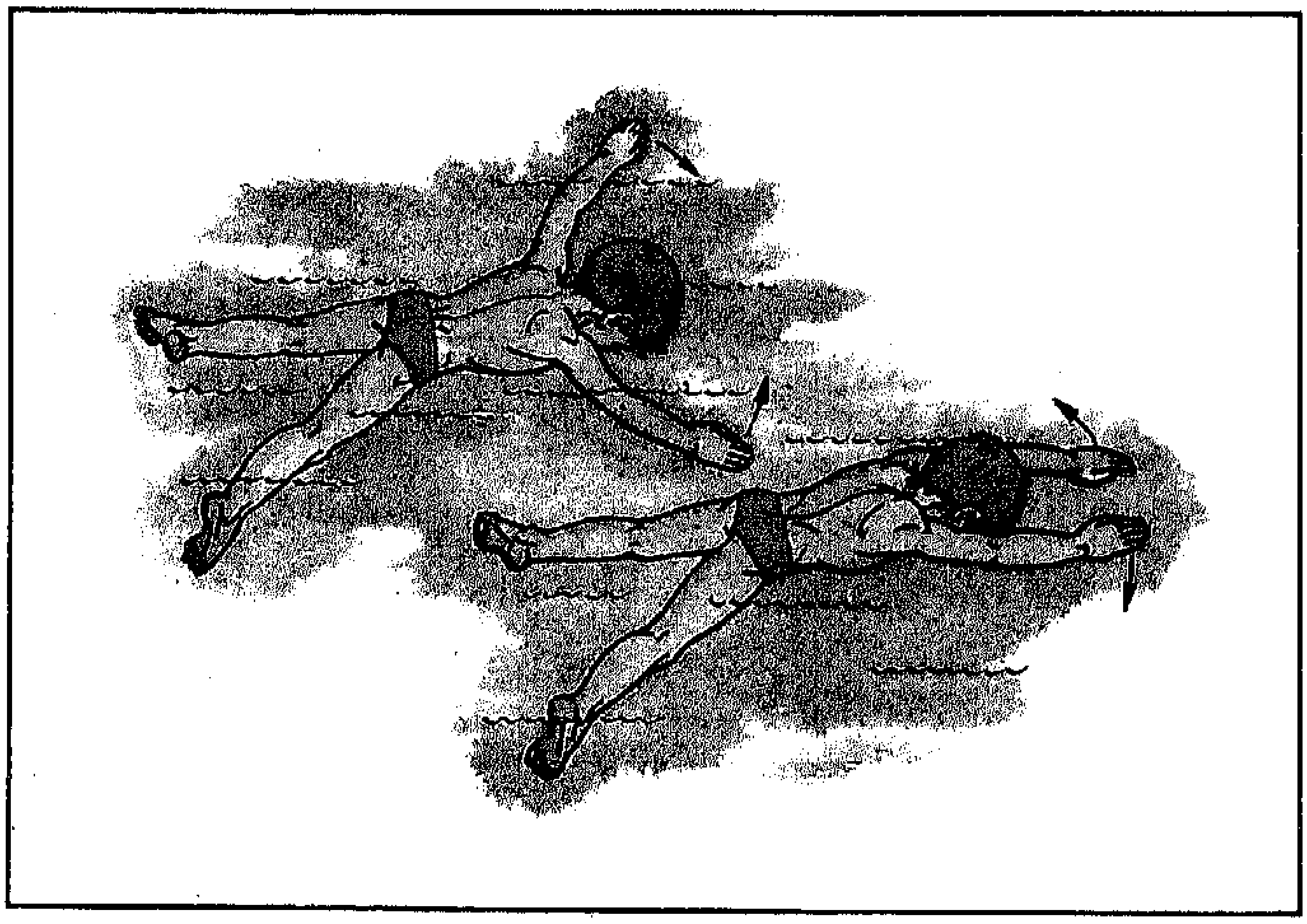
شكل رقم (١٨)
مسابقة لأطول فترة فى طفو التكور



شكل رقم (١٩)
طفو أفقى على البطن لعمل نجمة



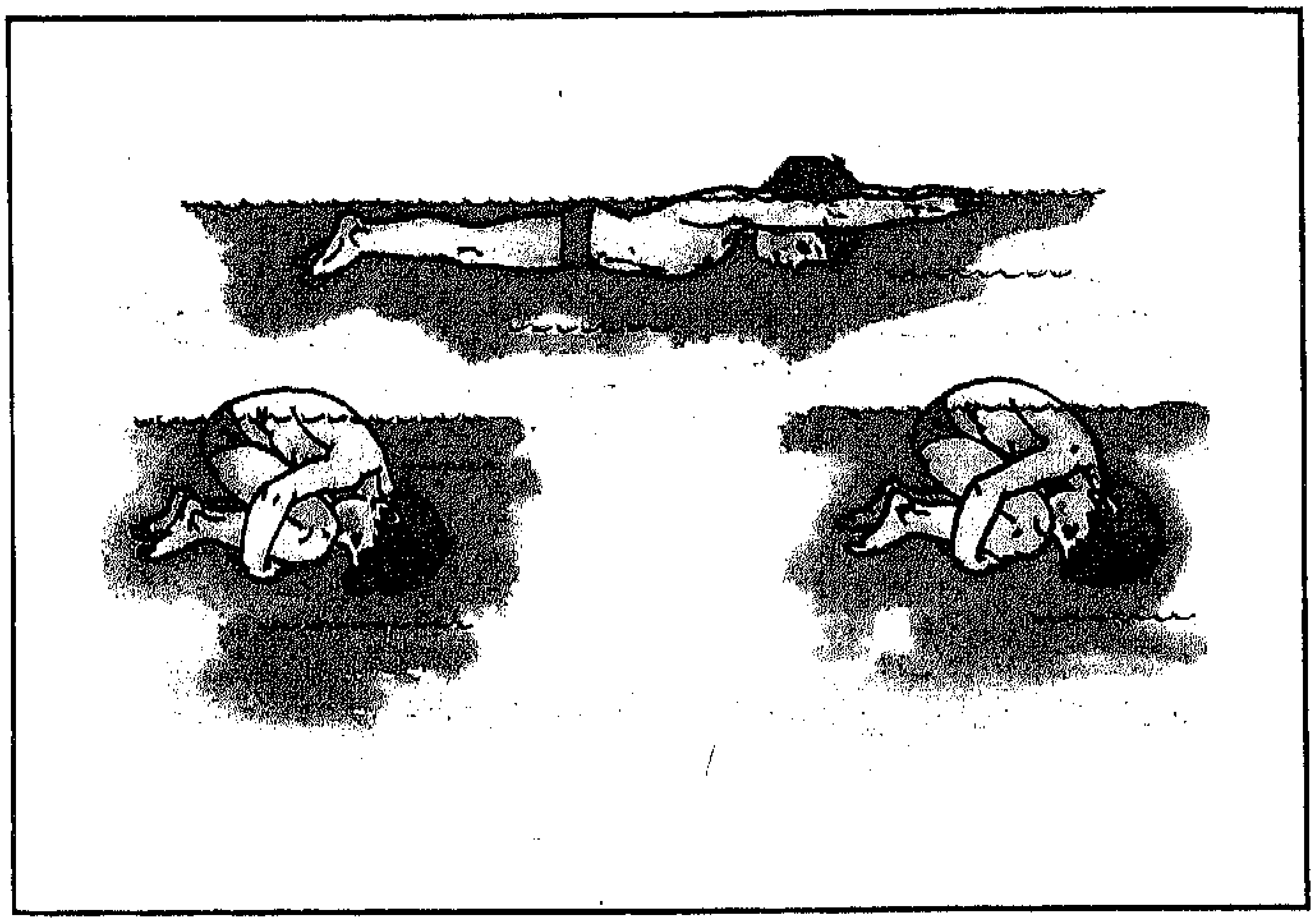
شكل رقم (٢٠)
طفو نجمة ثم ضم وفتح الرجلين



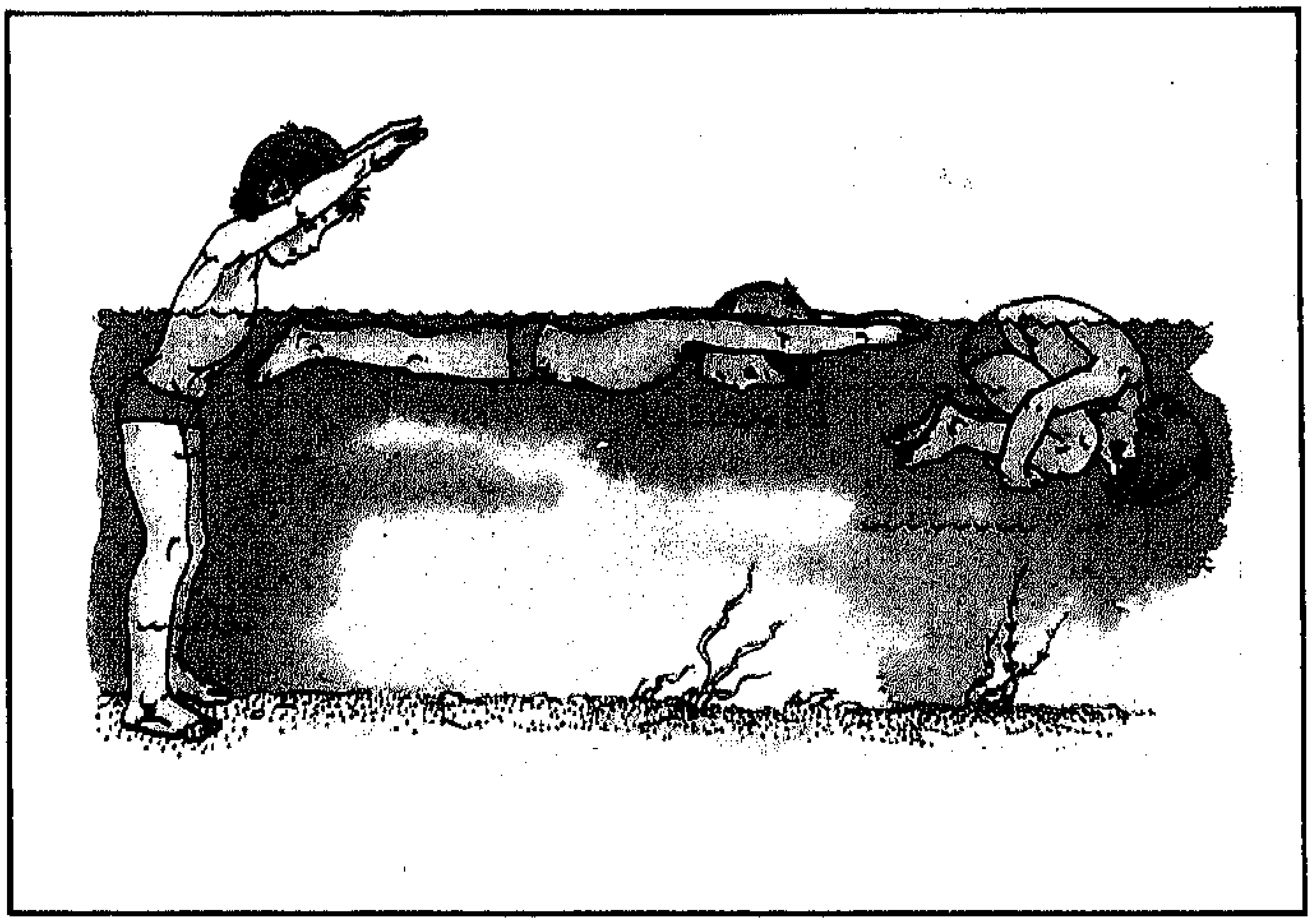
شكل رقم (٢١)
طفو نجمة ثم ضم وفتح الذراعين

الدرس : الخامس	التاريخ : / / ١٩
الهدف : تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن.	

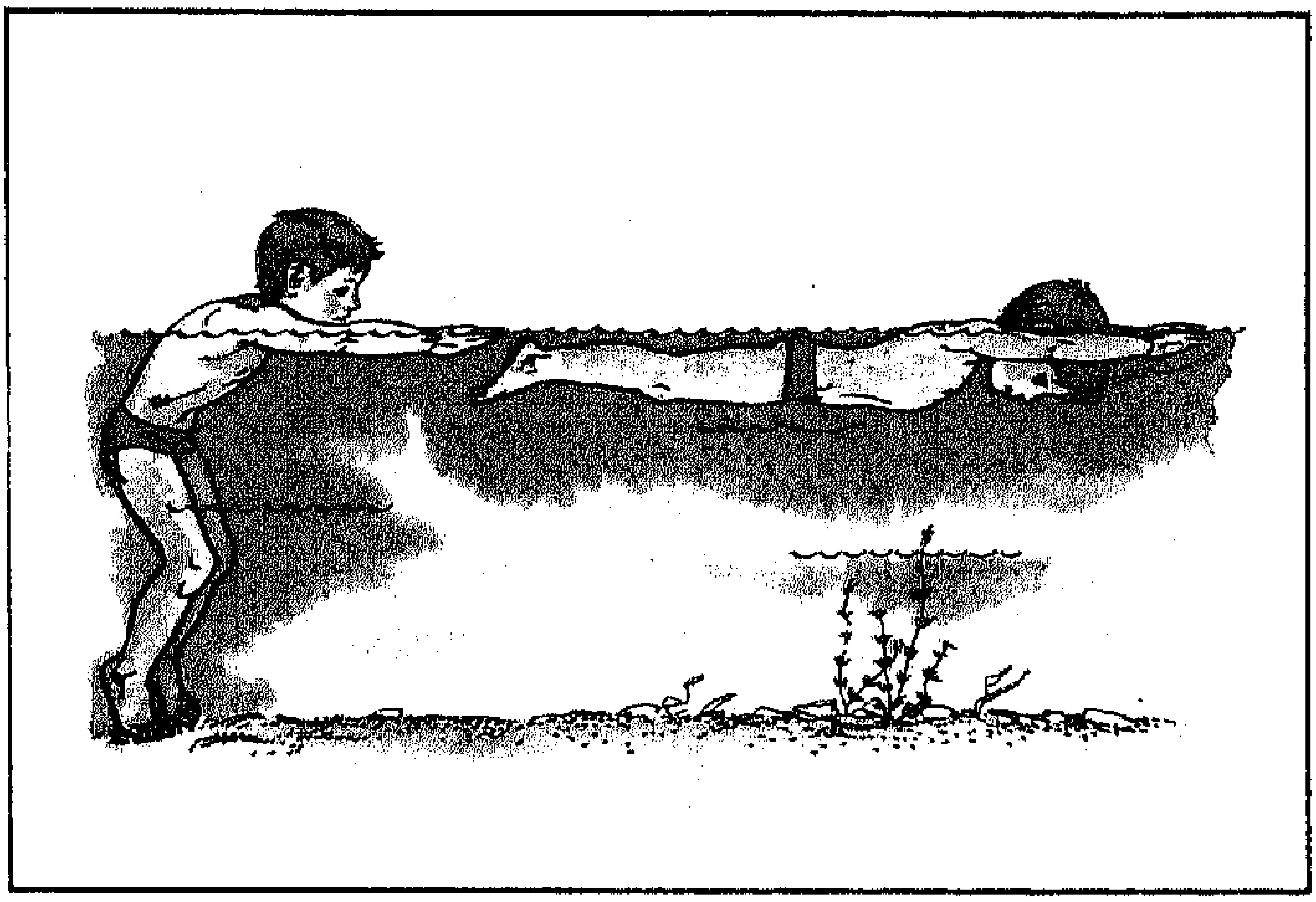
مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ لعبة المس واهرب بالحجل. ٢ ـ سباق عربة الحديقة. ٣ ـ (وقوف ـ ذراع عاليا والأخرى خلفا) : تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفاً. ٤ ـ (انبطاح ـ الذراعان عاليا) : تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة. ٥ ـ (انبطاح ـ الذراعان عاليا) : الشعور بانقباض العضلة وانبساطها من هذا الوضع.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (١) : الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين. تمرين (٢) : ضربات الرجلين بمساعدة ماسورة الحوض. و(يتم مراعـاة أن تؤدى حركات الرجلين داخل الماء باستثناء خروج الكعبين فقط). تمرين (٣) : شكل رقم (٢٢). تمرين (٤) : شكل رقم (٢٣). تمرين (٥) : شكل رقم (٢٤). تمرين (٦) : شكل رقم (٢٥). تمرين (٧) : شكل رقم (٢٦). تمرين (٨) : شكل رقم (٢٧).
الجزء الختامى ٥ ق	* جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.



شكل رقم (٢٢)
تكور ثم طفو أفقى ثم تكور مرة أخرى

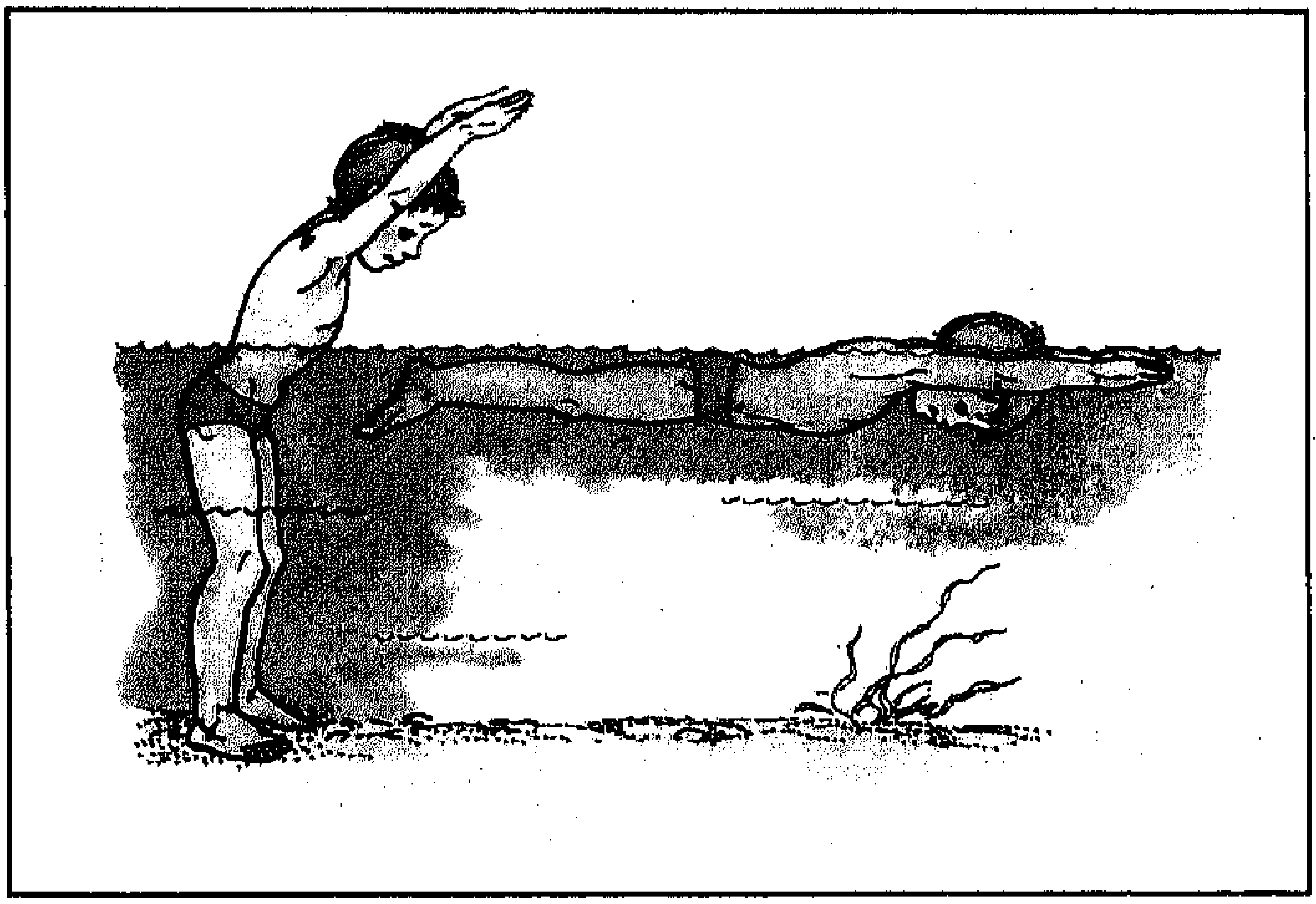


شكل رقم (٢٣)
دفع القاع للطفو الأفقى ثم التكور



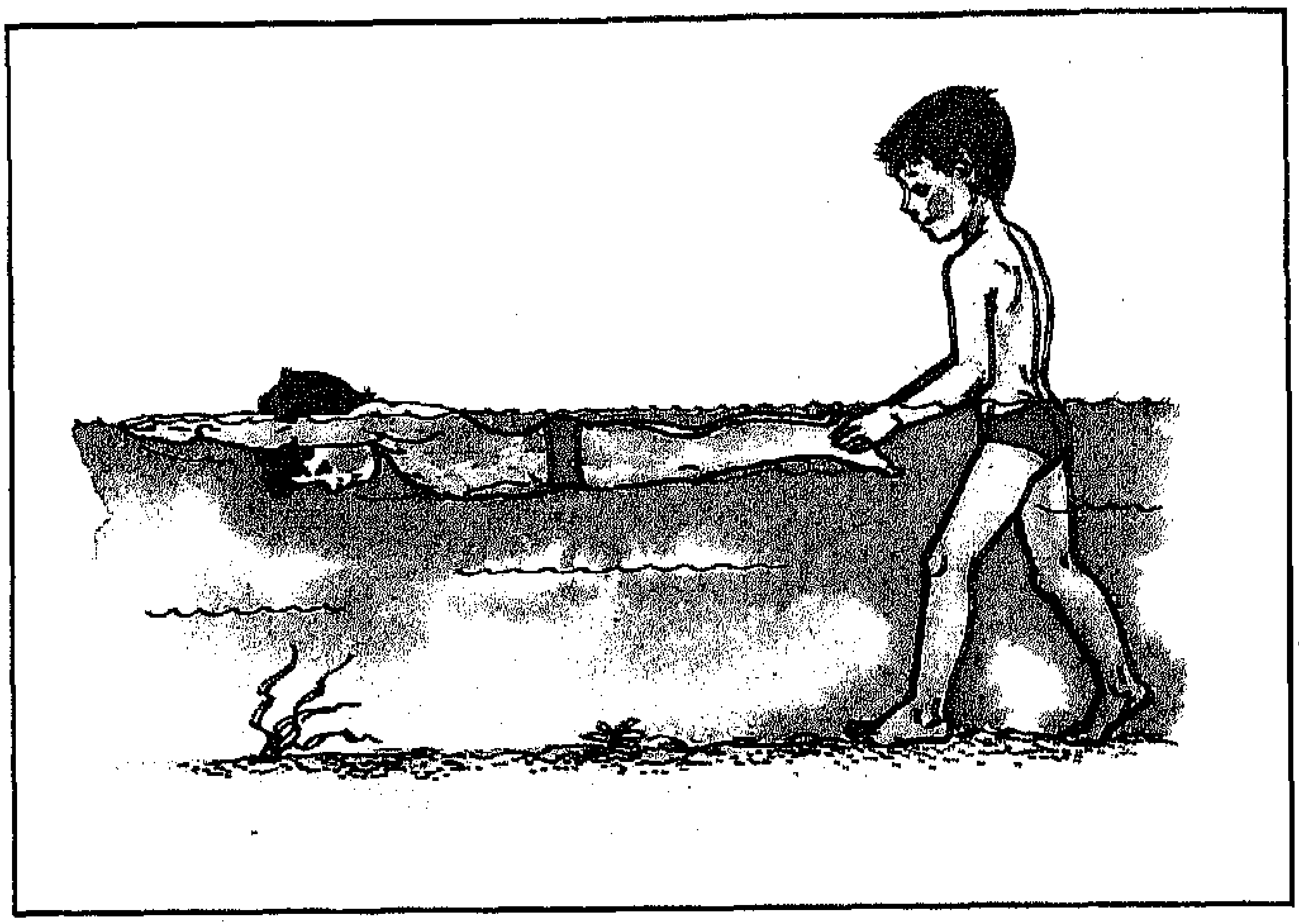
شكل رقم (٢٤)

دفع قاع الحوض للطفو الأفقي والانزلاق والذراعان داخل الماء

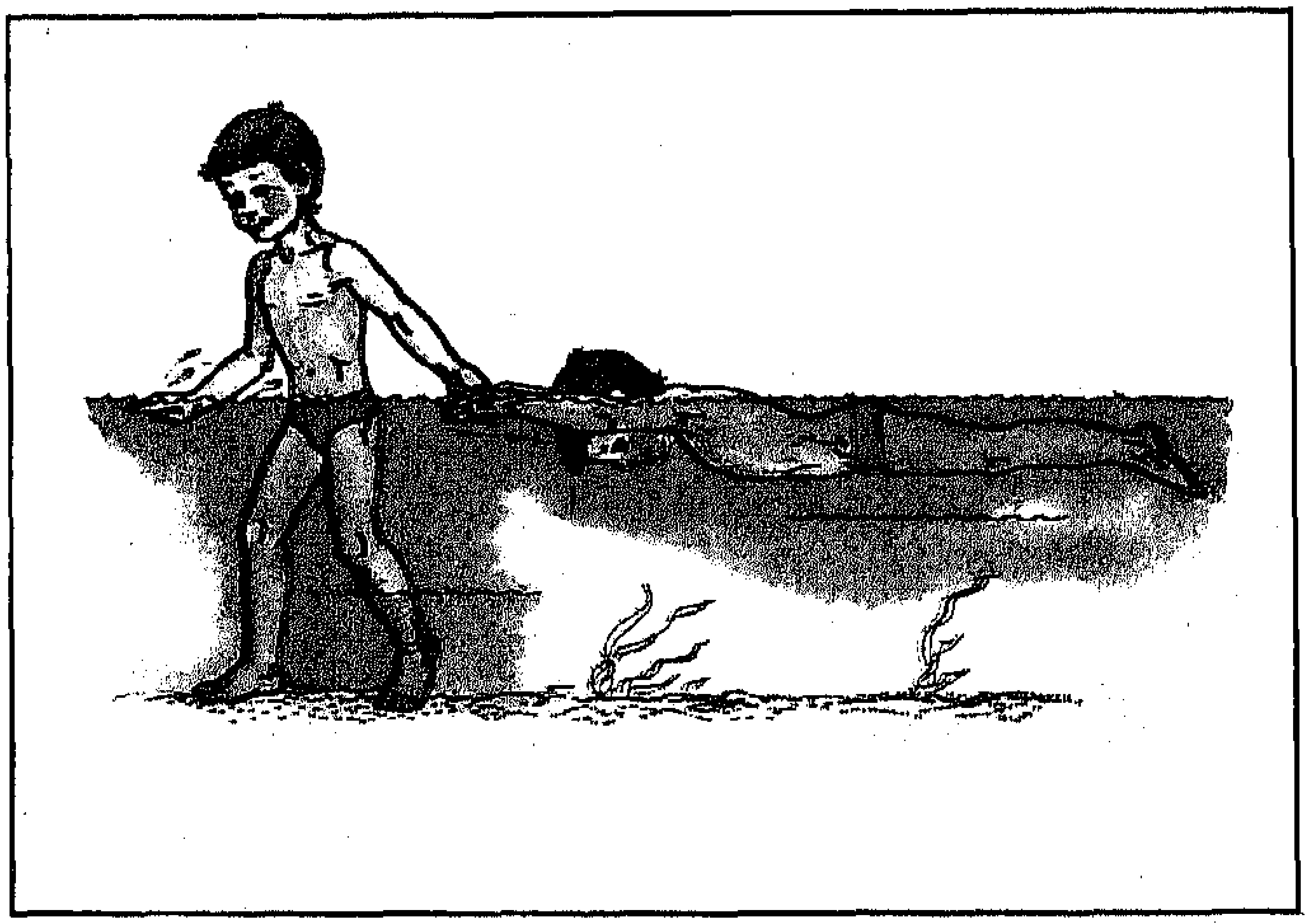


شكل رقم (٢٥)

دفع قاع الحوض من الوقوف والذراعان عاليا والانزلاق



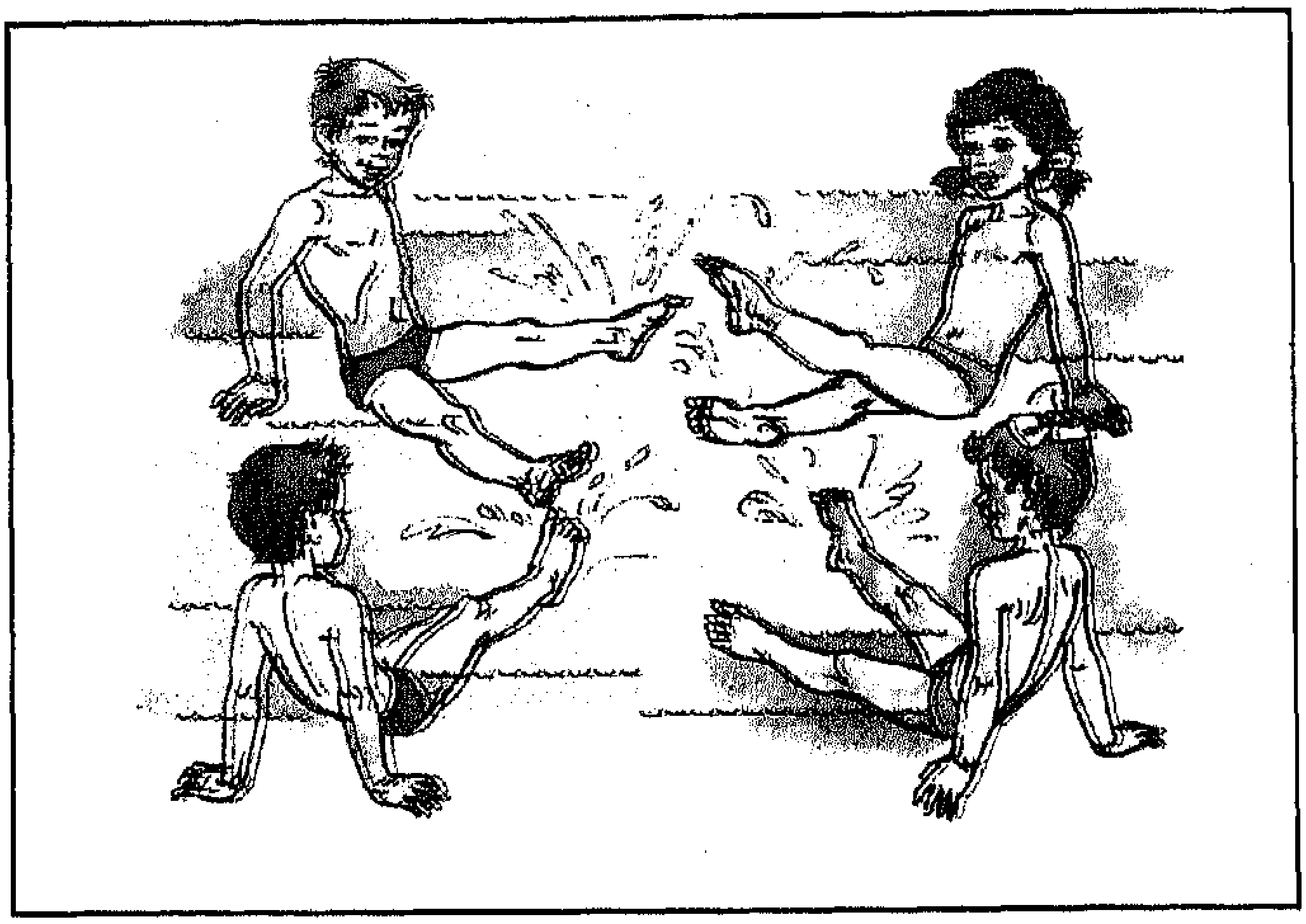
شكل رقم (٢٦)
طفو أفقى على البطن والزميل يدفع القدمين للانزلاق الأمامى



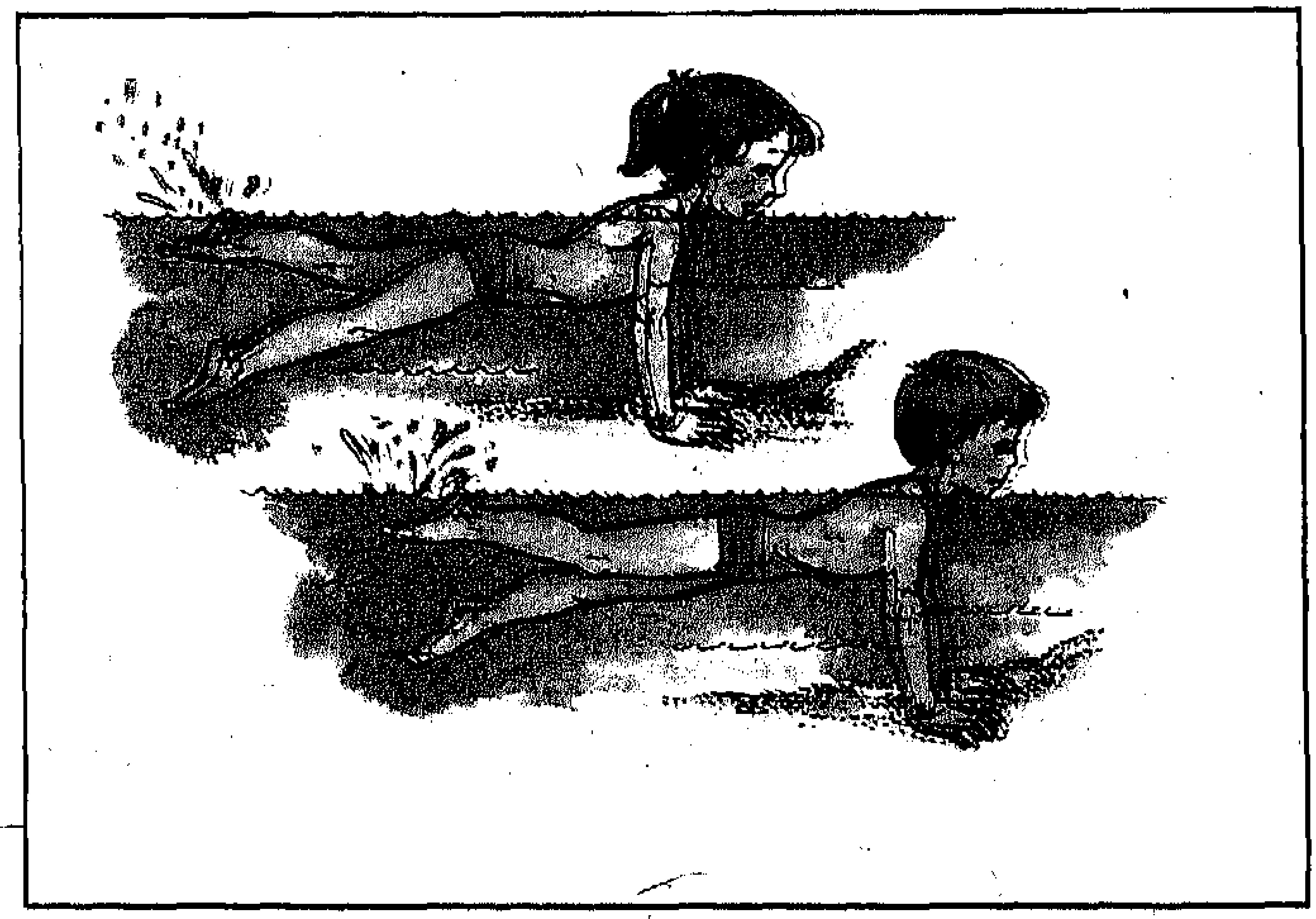
شكل رقم (٢٧)
طفو أفقى على البطن والزميل سحب من الذراعين للأمام

الدرس : السادس	التاريخ : / / ١٩
الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن.	

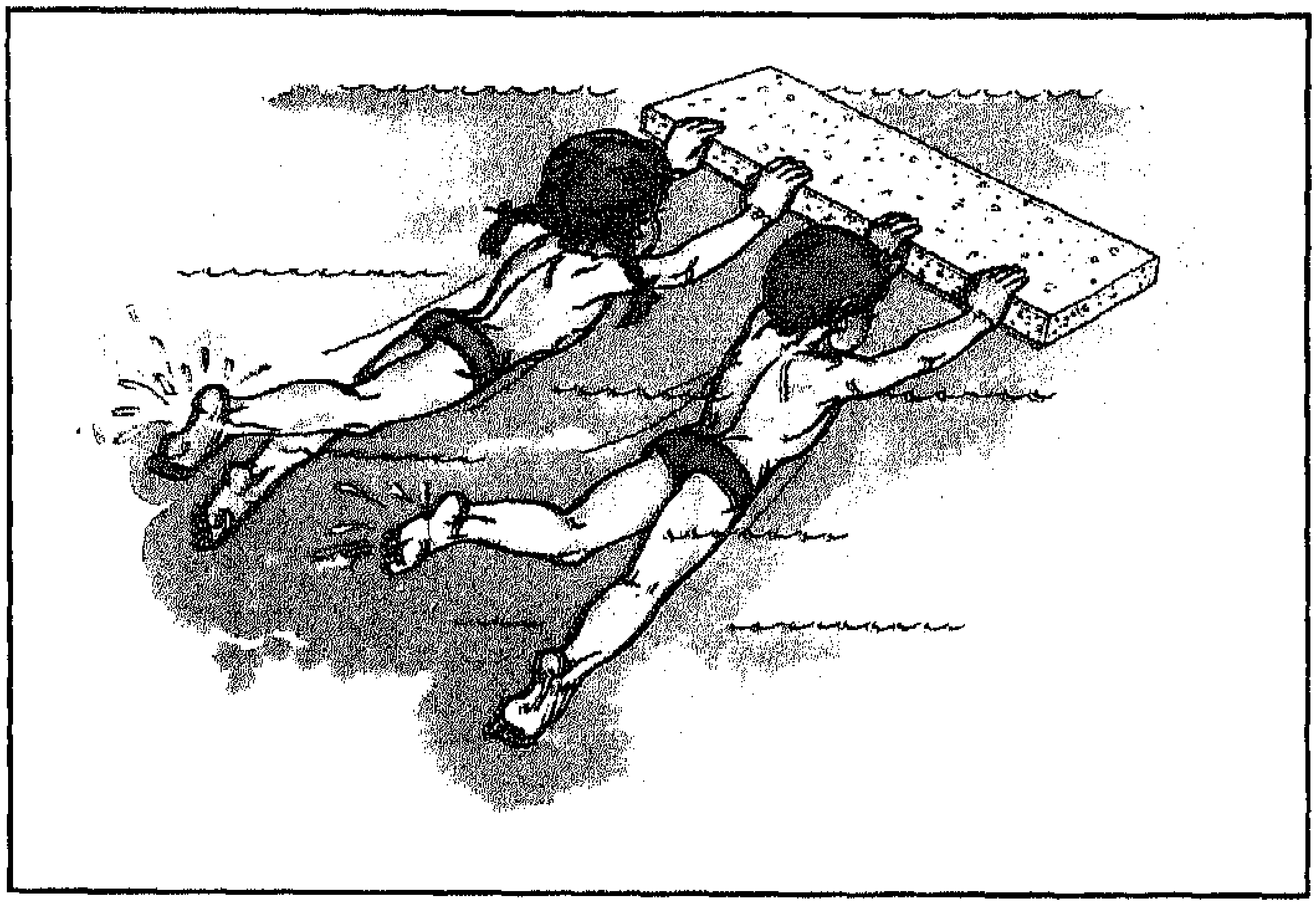
مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ لعبة الدوائر العددية. ٢ ـ الثعلب فات. ٣ ـ (وقوف) : الوثب أماما بالقدمين معاً. ٤ ـ (وقوف ـ لمس الكفين خلف الرأس) : ثنى الجذع أماماً أسفل. ٥ ـ (الرقود ـ الذراعان عاليا) : أداء ضربات الرجلين فى الهواء أو على حافة الحوض.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : ١ ـ ضربات الرجلين بمساعدة ماسورة الحوض. * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : شكل رقم (٢٨). تمرين (٤) : ضربات الرجلين والجسم مفرود، . ـ يجب مراعاة الإرشادات التعليمية الآتية : أ ـ الجسم أفقيا على كامل امتداده، الوجه فى الماء عند مستوى مفرق الشعر. ب ـ أداء التمـرين لمسافـات قصـيرة بدون تنفس (نظرا لعـدم تعلم التنفس). جـ ـ التركيز على استقامـة الجسم والشكل الانسيابى، بالإضافة إلى قوة وفاعلية ضربات الرجلين، شكل رقم (٢٩). تمرين (٥) : شكل رقم (٣٠). تمرين (٦) : شكل رقم (٣١).
الجزء الختامى ٥ ق	تمرين (٧) شكل رقم (٣٢). تمرين (٨) : شكل رقم (٣٣). * جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.



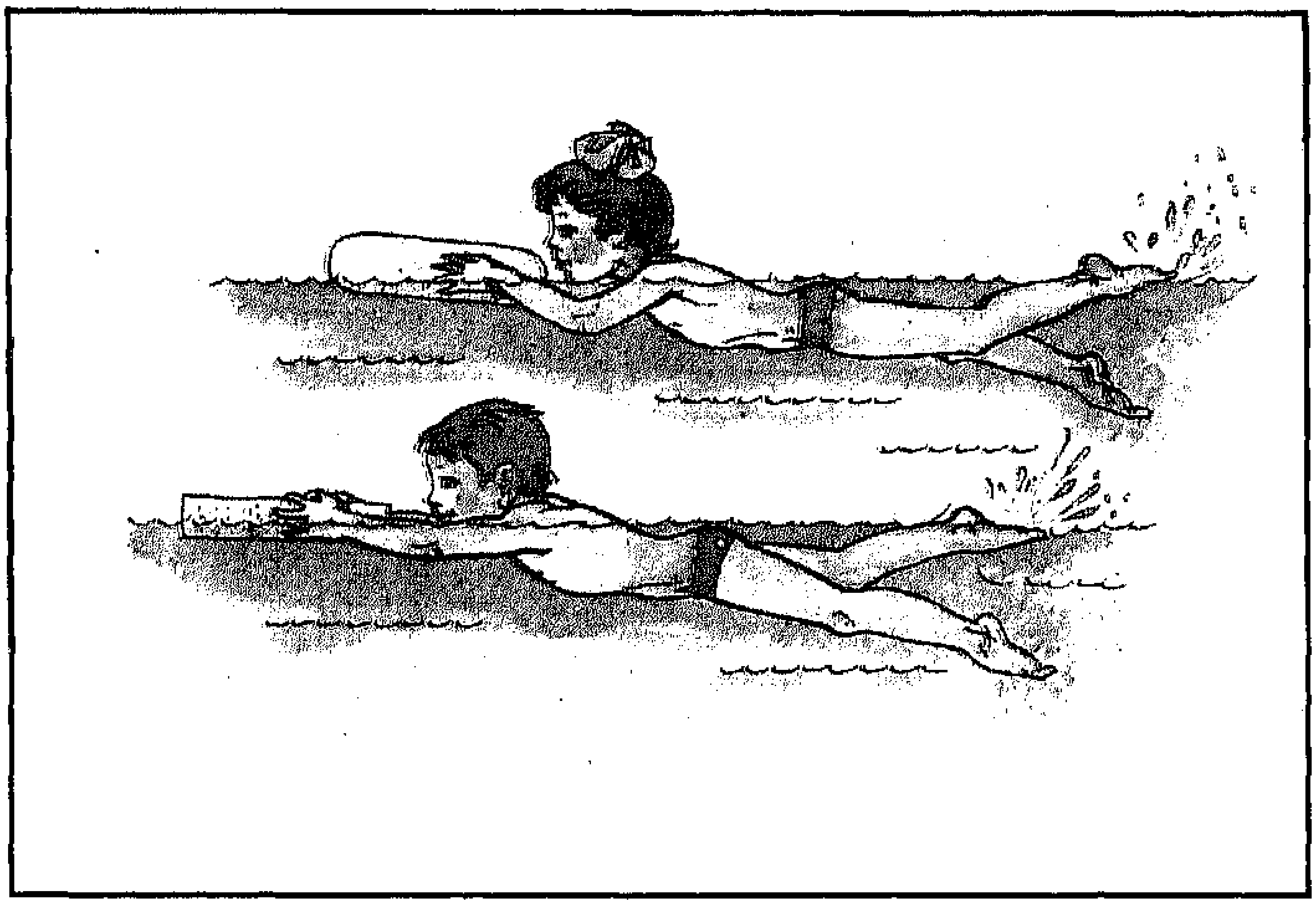
شكل رقم (٢٨)
ضربات رجلين تبادلية من الجلوس طولاً



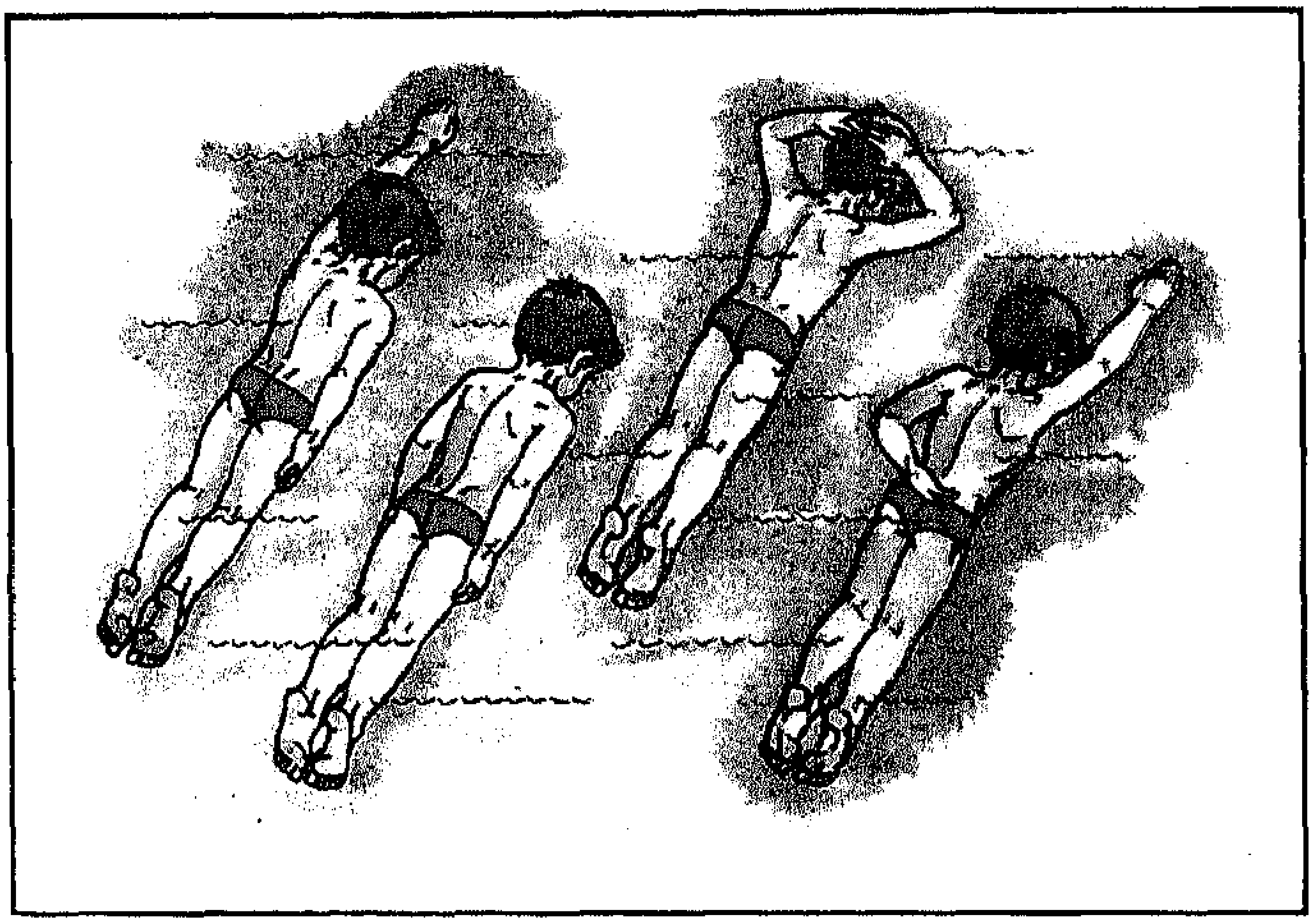
شكل رقم (٢٩)
ضربات رجلين تبادلية من وضع الطفو على البطن والاستناد باليدين على قاع الحوض في الماء الضحل أو على ماسورة الحوض الجانبية



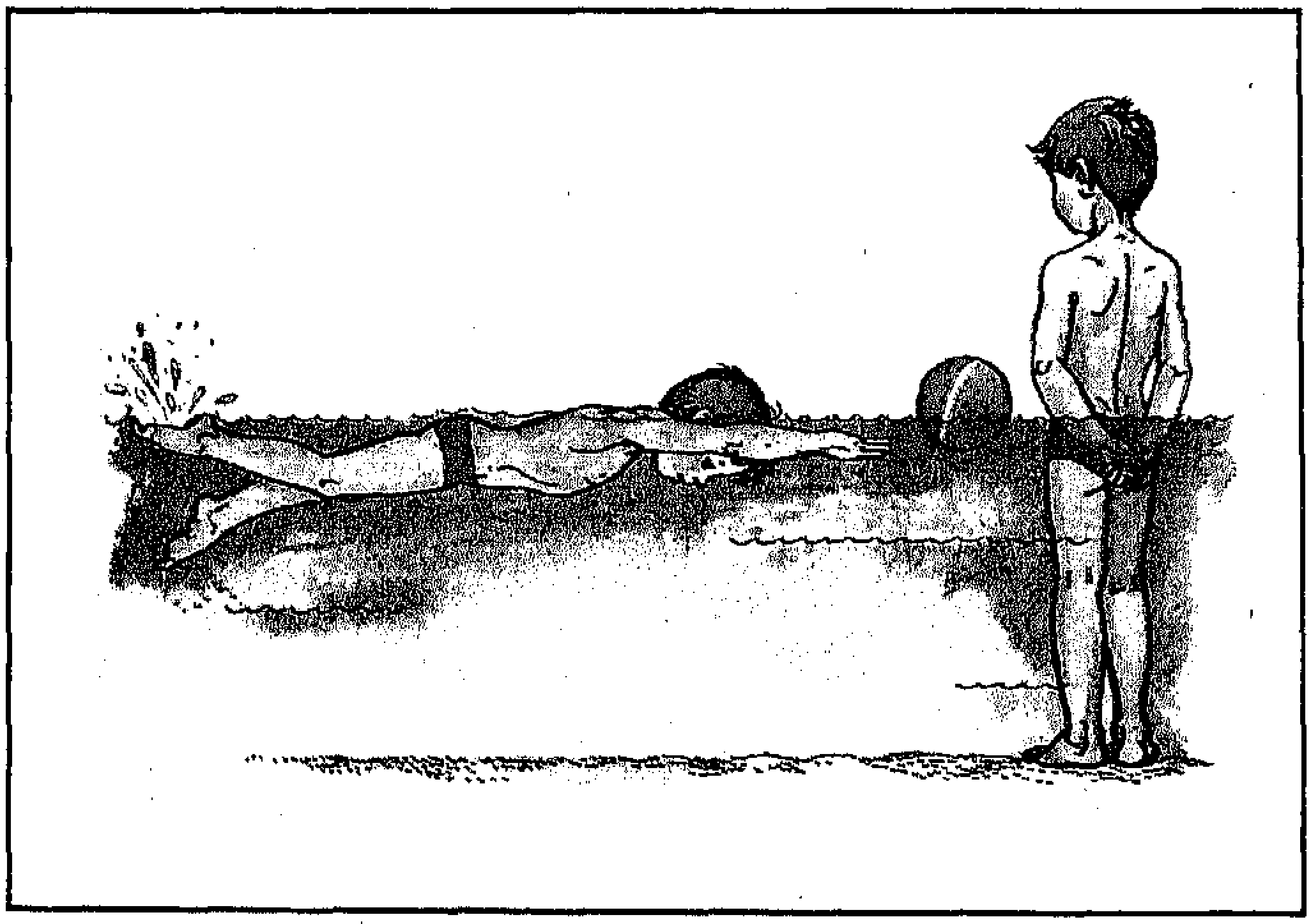
شكل رقم (٣٠)
ضربات رجلين مع الاستناد على لوحة الطفو فى شكل مزدوج



شكل رقم (٣١)
ضربات رجلين مع الاستناد على لوحة الطفو فى شكل فردى



شكل رقم (٣٢)
الطفو الأفقى مع وضع الذراعين فى أوضاع مختلفة



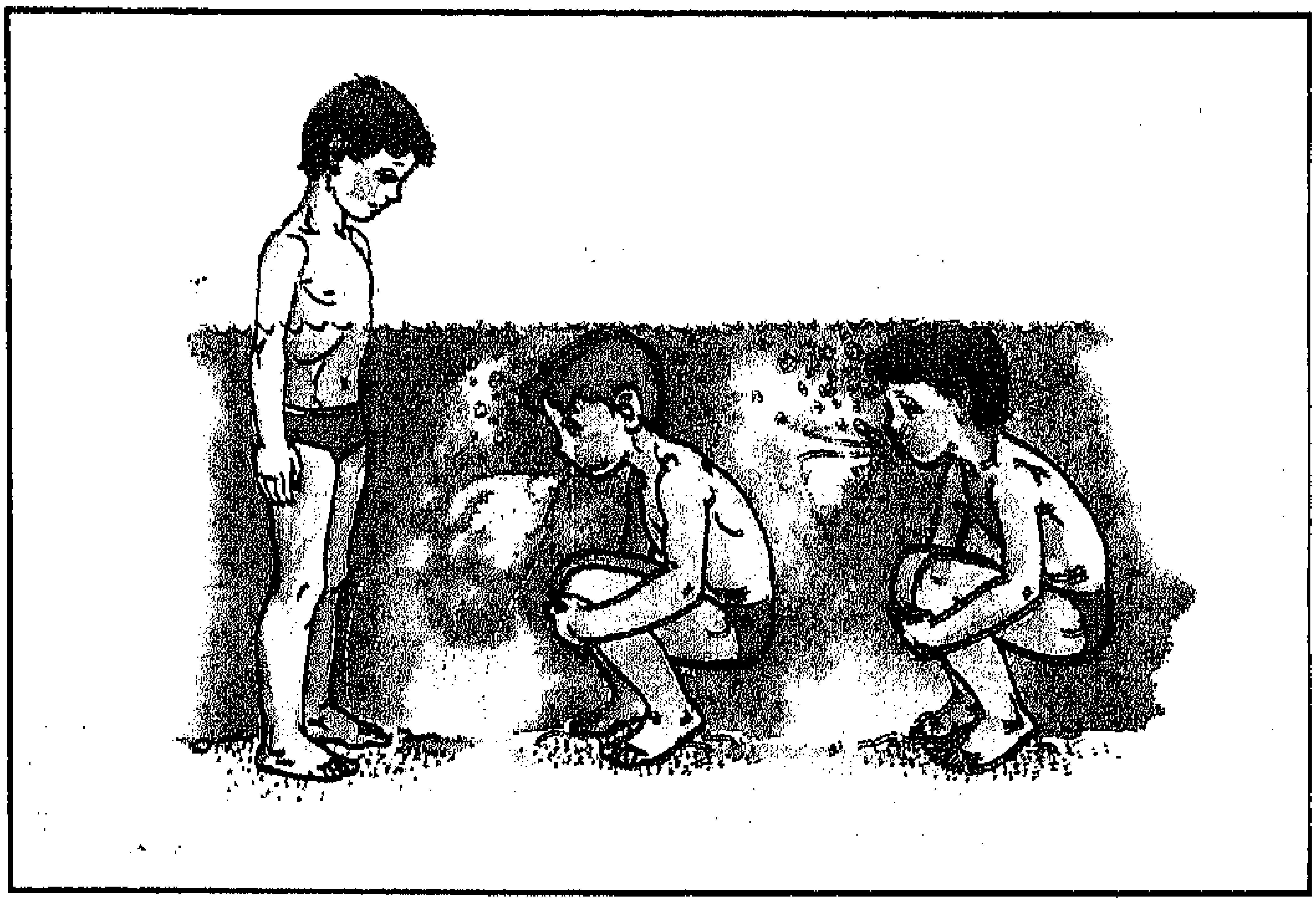
شكل رقم (٣٣)
ضربات رجلين مع دفع الكرة أماماً

الدرس : السابع التاريخ : / / ١٩

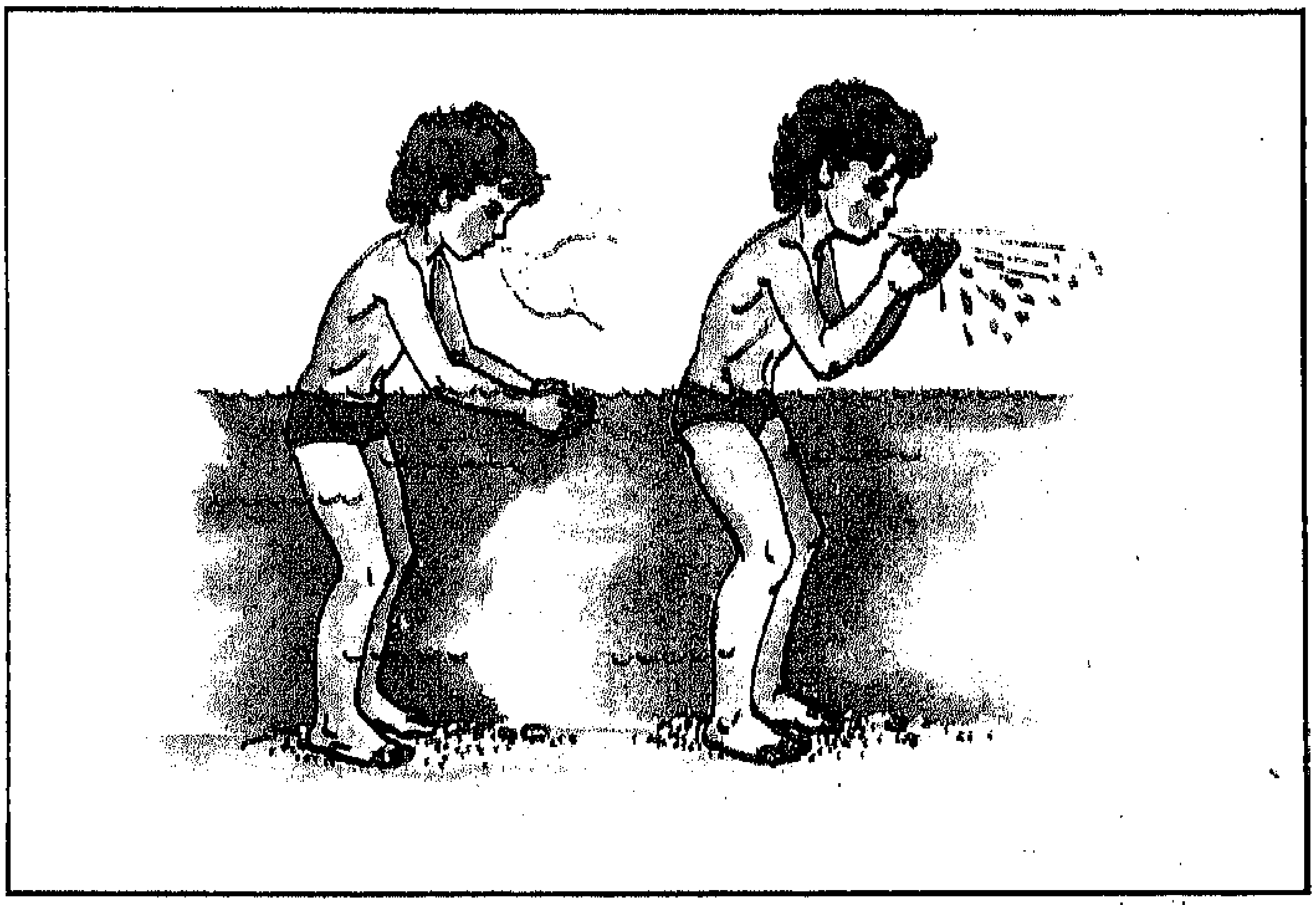
الهدف : تعليم التنفس لسباحة الزحف على البطن.

مكونات الدرس	النشـــــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ (الجثو الأفقى ـ مواجه) : يحاول لمس كف يد الزميل بالكف. ٢ ـ (وقوف مواجه ـ رفع الذراعين عاليا مائلا أماما مع تشبيك اليدين مع رسغ الزميل) : محاولة لمس رأس الزميل ومنع الآخرين من تنفيذ ذلك. ٣ ـ (وقوف ـ ذراع أماماً وأخرى خلفا) : تبادل وضع الذراعين مع مرجحتهما وارتدادة خفيفة فى الركبتين «سوستة». ٤ ـ (وقوف على أربع ـ رجل خلفا) : تبادل قذف الرجلين. ٥ ـ (وقوف) : دوران الرأس للجانب الأيمن والأيسر.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (١) : شكل رقم (٣٤). تمرين (٢) : شكل رقم (٣٥). تمرين (٣) : شكل رقم (٣٦). تمرين (٤) : شكل رقم (٣٧). تمرين (٥) : شكل رقم (٣٨). تمرين (٦) : شكل رقم (٣٩). تمرين (٧) : شكل رقم (٤٠). تمرين (٨) : الوقوف فى الماء الضحل ممسكا بماسورة الحوض مع ثنى الجذع أماما، شكل رقم (٤١). ـ ويتم مراعاة الإرشادات التعليمية الآتية : أ ـ يجب أخذ الشهيق من الفم وإخراجه من الفم أو من الفم والأنف. ب ـ يجب أن يكون الماء عند مستوى مفرق الشعر أثناء إخراج الزفير. جـ ـ يجب تدوير الرأس وليس رفعها.

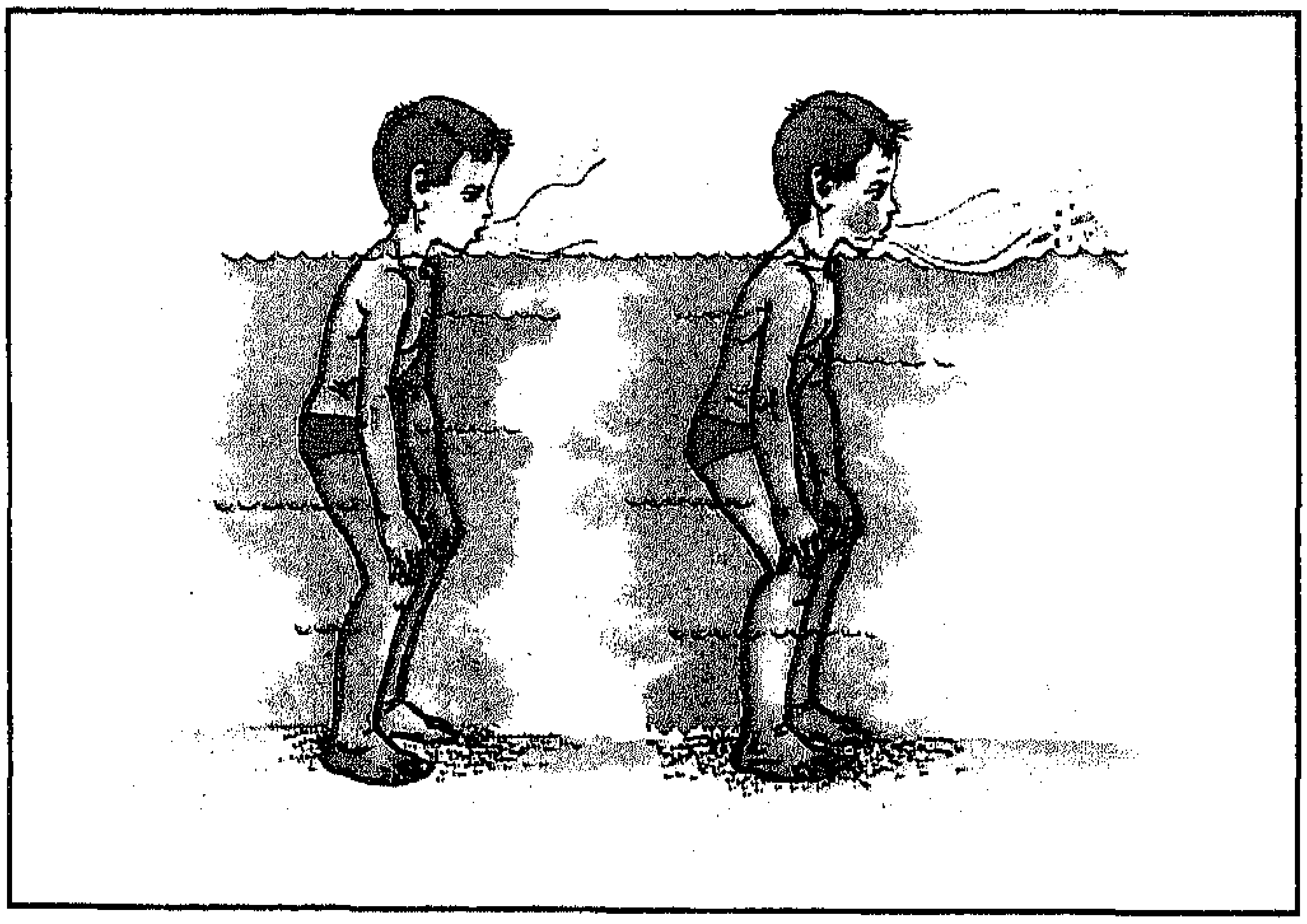
تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	د ـ تجنب احتكاك العينين باليدين بغرض إزالة الماء من الوجـه بعد خروج الرأس من الماء. هـ ـ التنوع فى أداء التنفس كأن يطلب إخراج الزفيـر من الأنف والفم معا ثم من الفم وحده. و ـ التقدم بسرعة توقيت الأداء بما يناسب توقيت السباحة الفعلى لتدوير حركة الرأس. ز ـ مسك الماسورة والطفو على البطن والربط بين حركة التنفس مع ضربات الرجلين. ح ـ الاستناد على اليدين فى الماء الضحل والشهيق خارج الماء والزفير داخل الماء، شكل (٤٢). تمرين (٢) : ضربات الرجلين بمساعدة أداة الطفو شكل رقم (٤٣). **(إرشادات تعليمية)** أ ـ المحافظة على وضع الجسم الأفقى، مع توضيح المدرس للتلميذ الفرق بين رفع الرأس وتدويرها أثناء الشهيق، وأثر ارتفاع الرأس على سقوط الجزء السفلى من الجسم. ب ـ الزيادة التدريجية لمسافة السباحة، ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقى على البطن مع أداء التنفس.
الجزء الختامى ٥ ق	* جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.



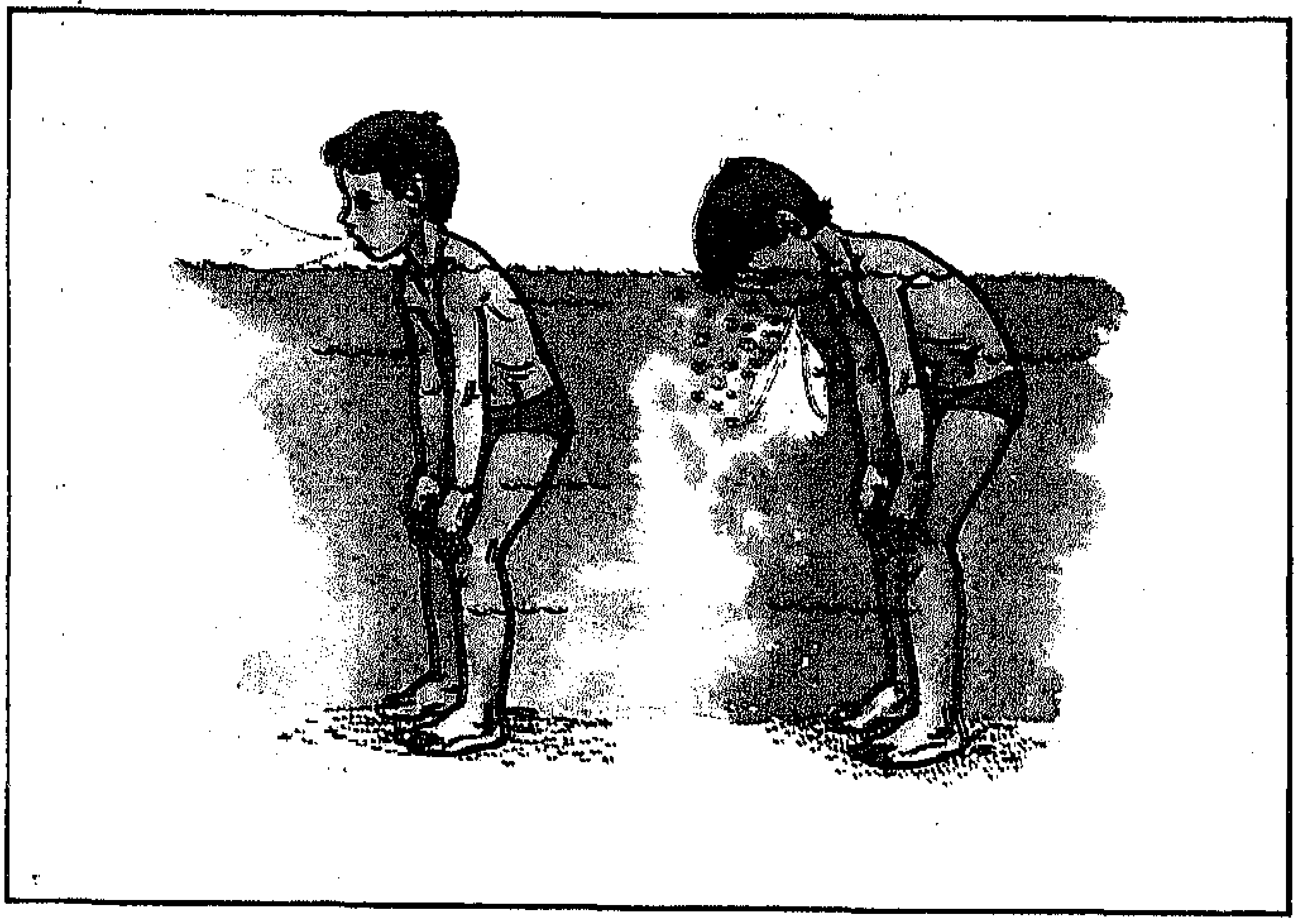
شكل رقم (٣٤)
إخراج الزفير أسفل الماء



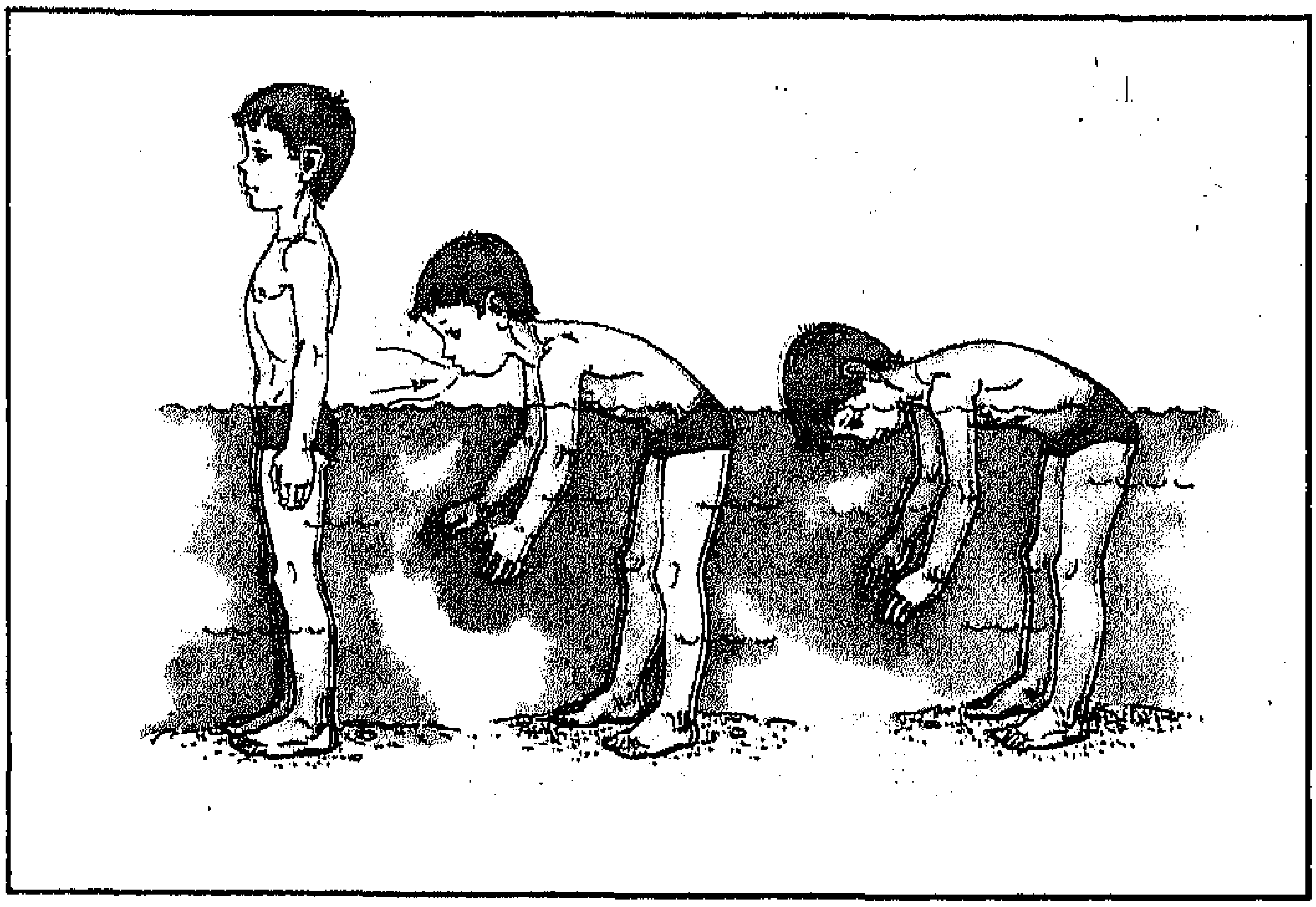
شكل رقم (٣٥)
إخراج الزفير فى ماء بين الكفين



شكل رقم (٣٦)
إخراج الزفير على سطح الماء

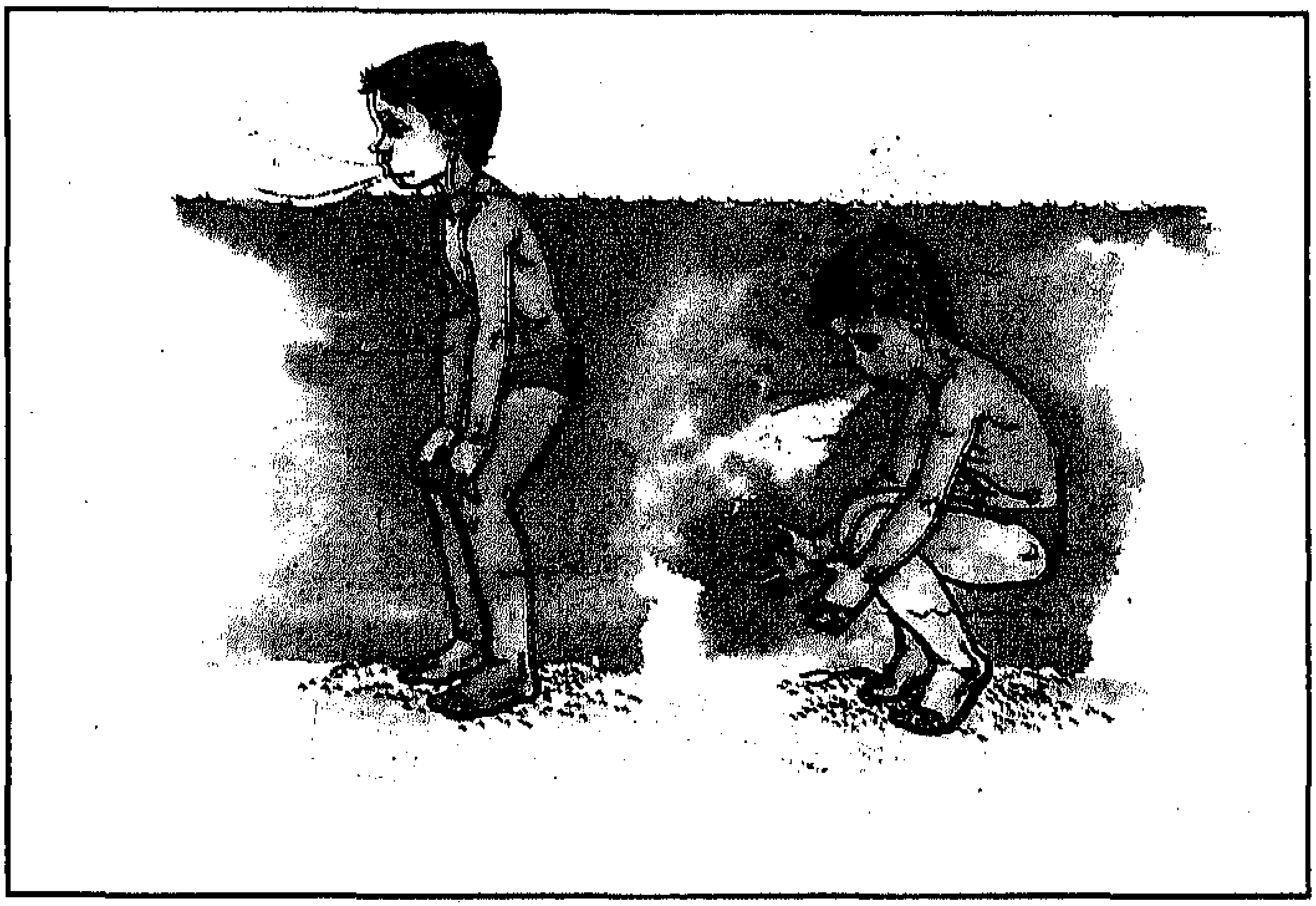


شكل رقم (٣٧)
شهيق خارج الماء ثم زفير داخل الماء من الوقوف سند الذراعين على الركبتين



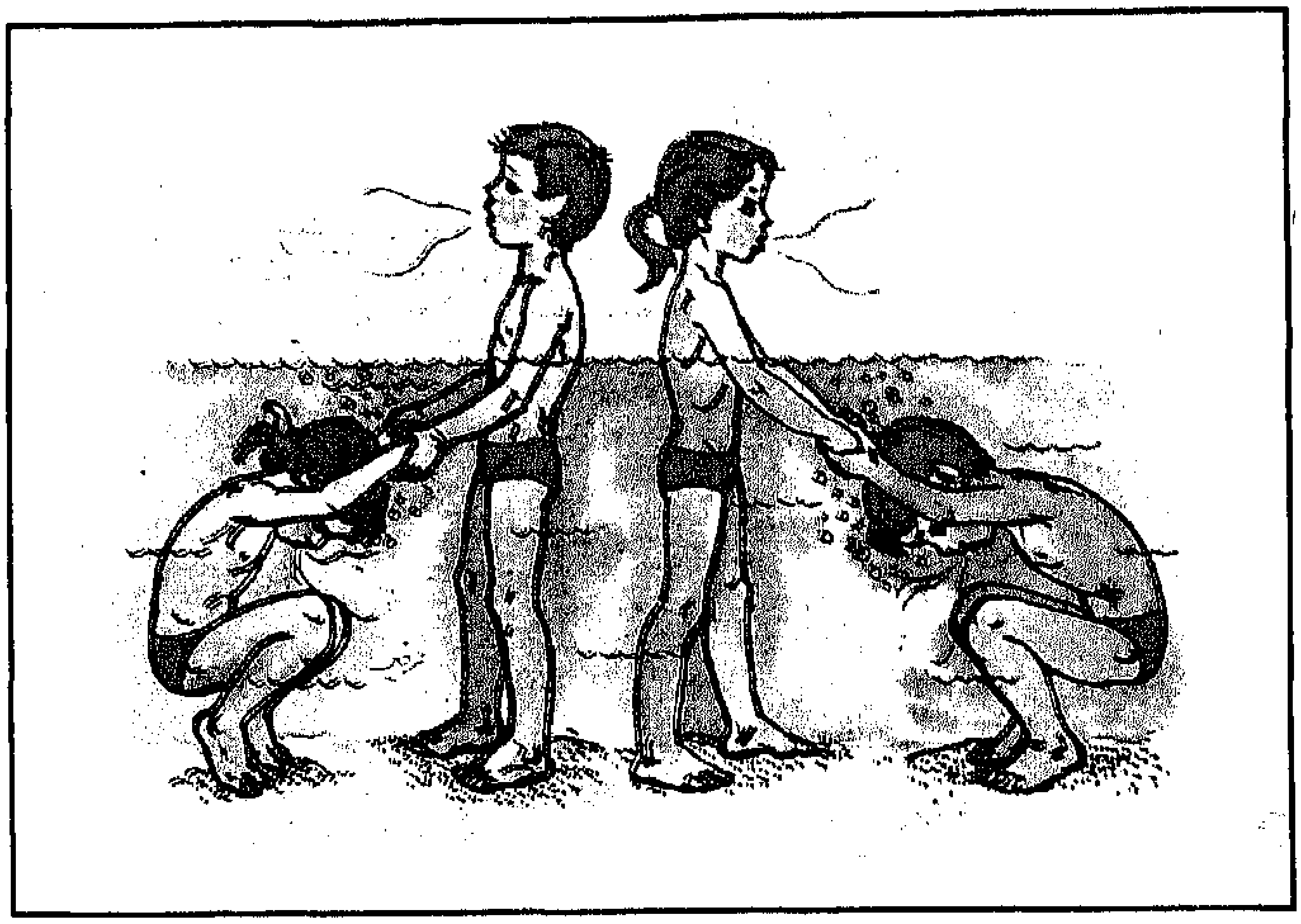
شكل رقم (٣٨)

وقوف عادى ثم الميل بالجذع أماماً لأخذ الشهيق خارج الماء ثم تغطيس الوجه بالماء لطرد الزفير

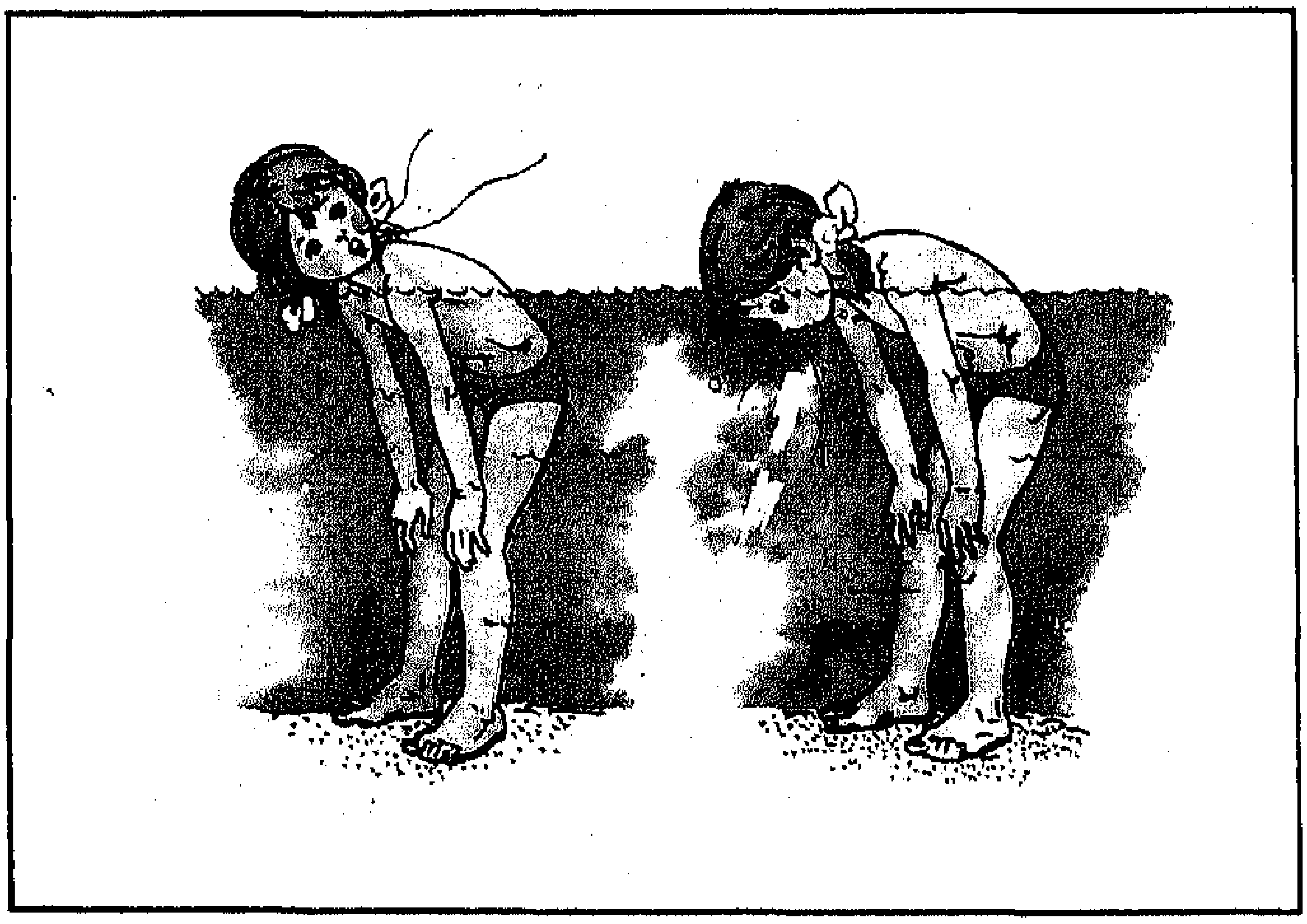


شكل رقم (٣٩)

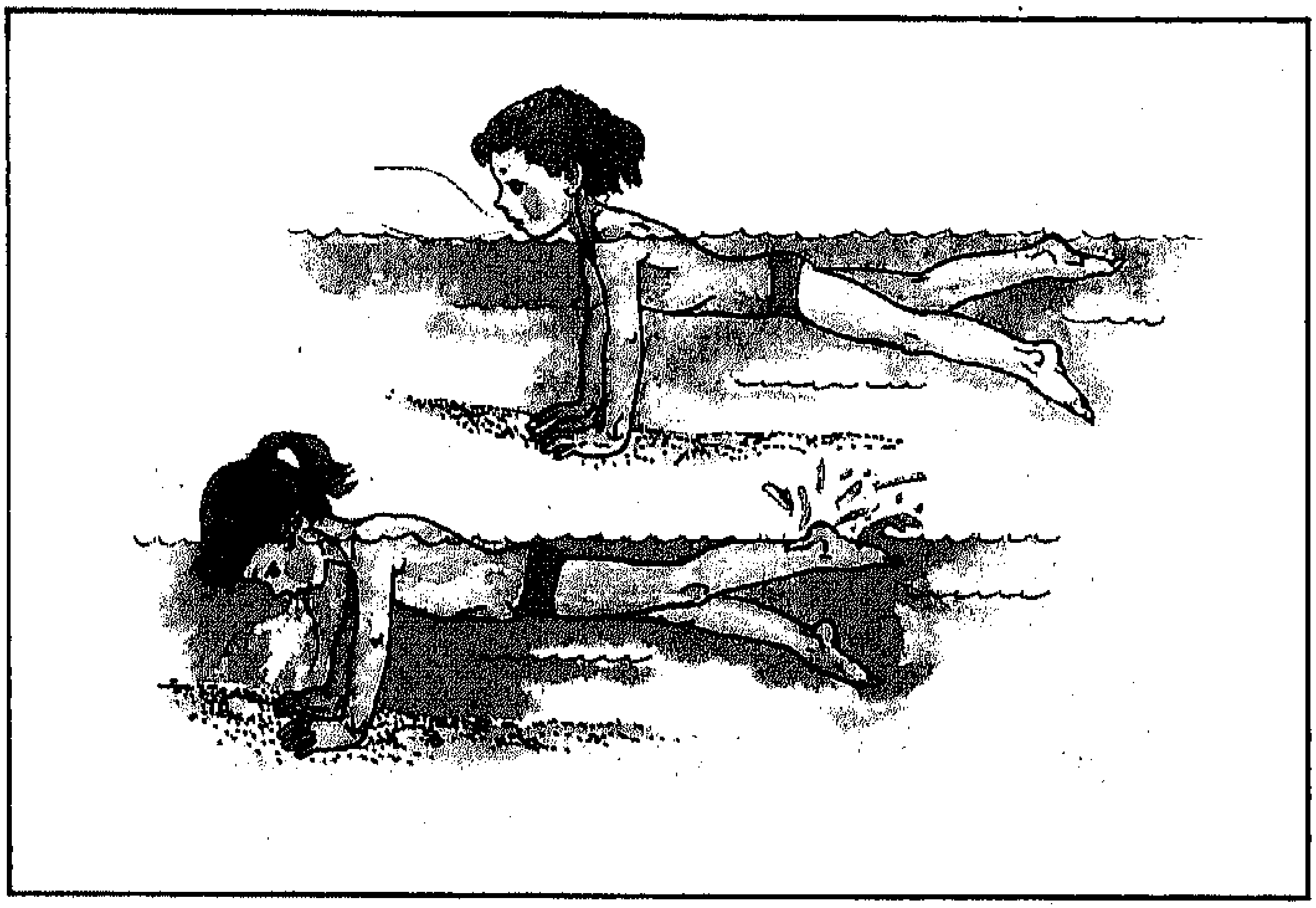
شهيق خارج الماء وثنى الركبتين لإخراج الزفير تحت الماء



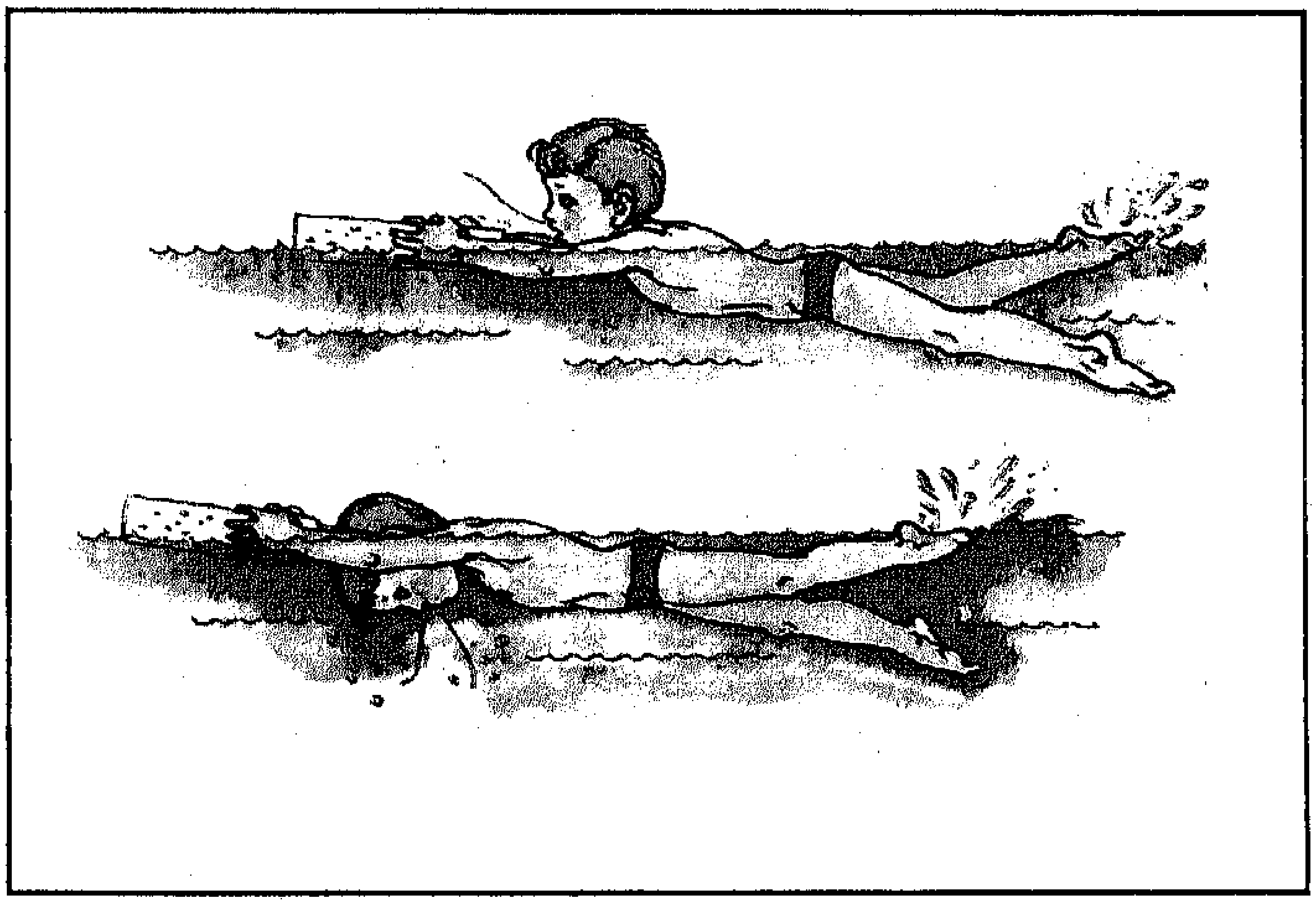
شكل رقم (٤٠)
تبادل الشهيق والزفير خارج وأسفل سطح الماء مع الزميل



شكل رقم (٤١)
من الوقوف انثناء الجذع والاستناد على الركبتين، شهيق جانبى خارج الماء وزفير أمامى داخل الماء



شكل رقم (٤٢)
الاستناد باليدين على قاع الحوض وشهيق خارج الماء وزفير داخل الماء من الأمام أولاً ثم من الجانب بعد ذلك

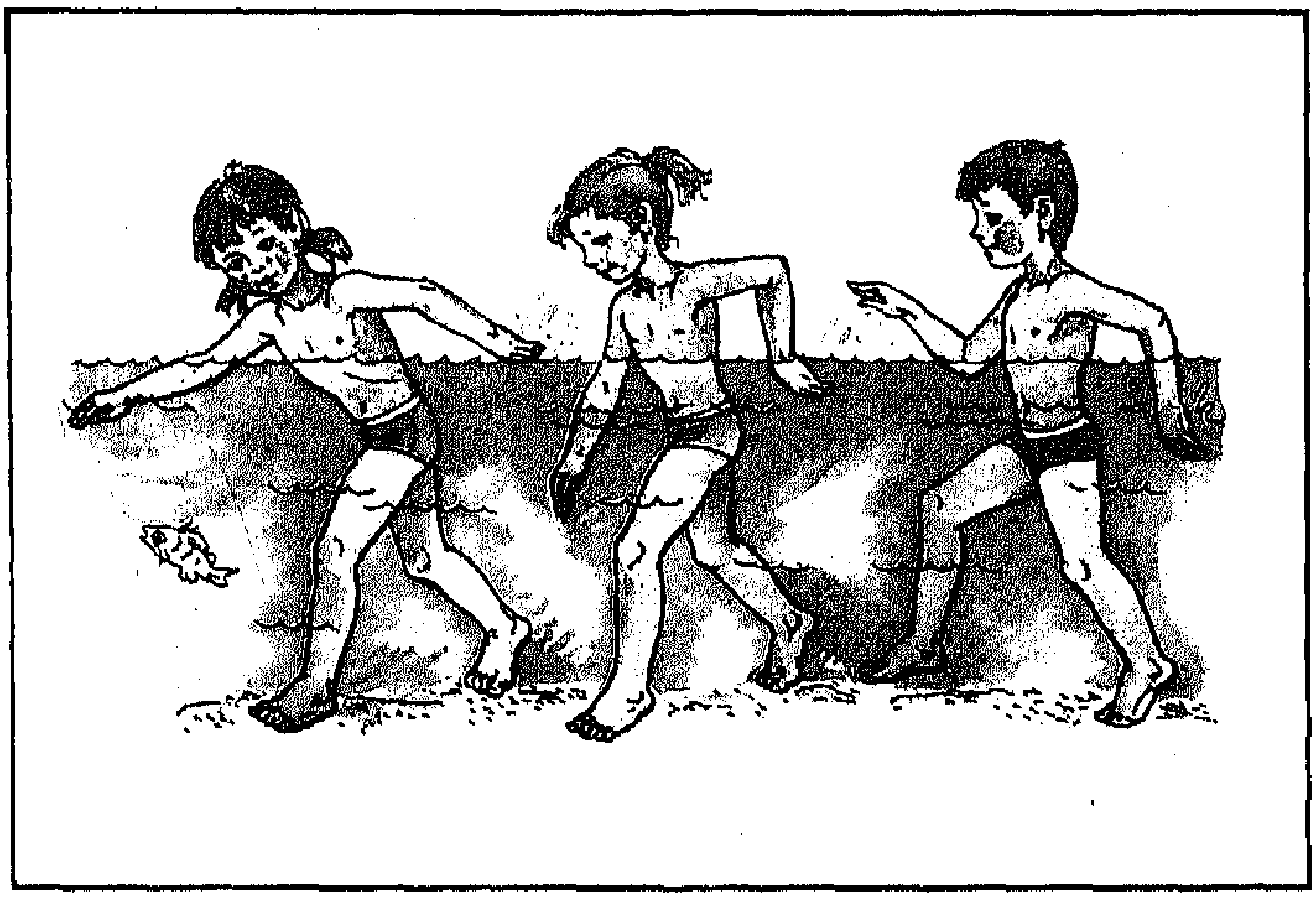


شكل رقم (٤٣)
ضربات الرجلين مع الشهيق والزفير بالاستناد على لوحة الطفو

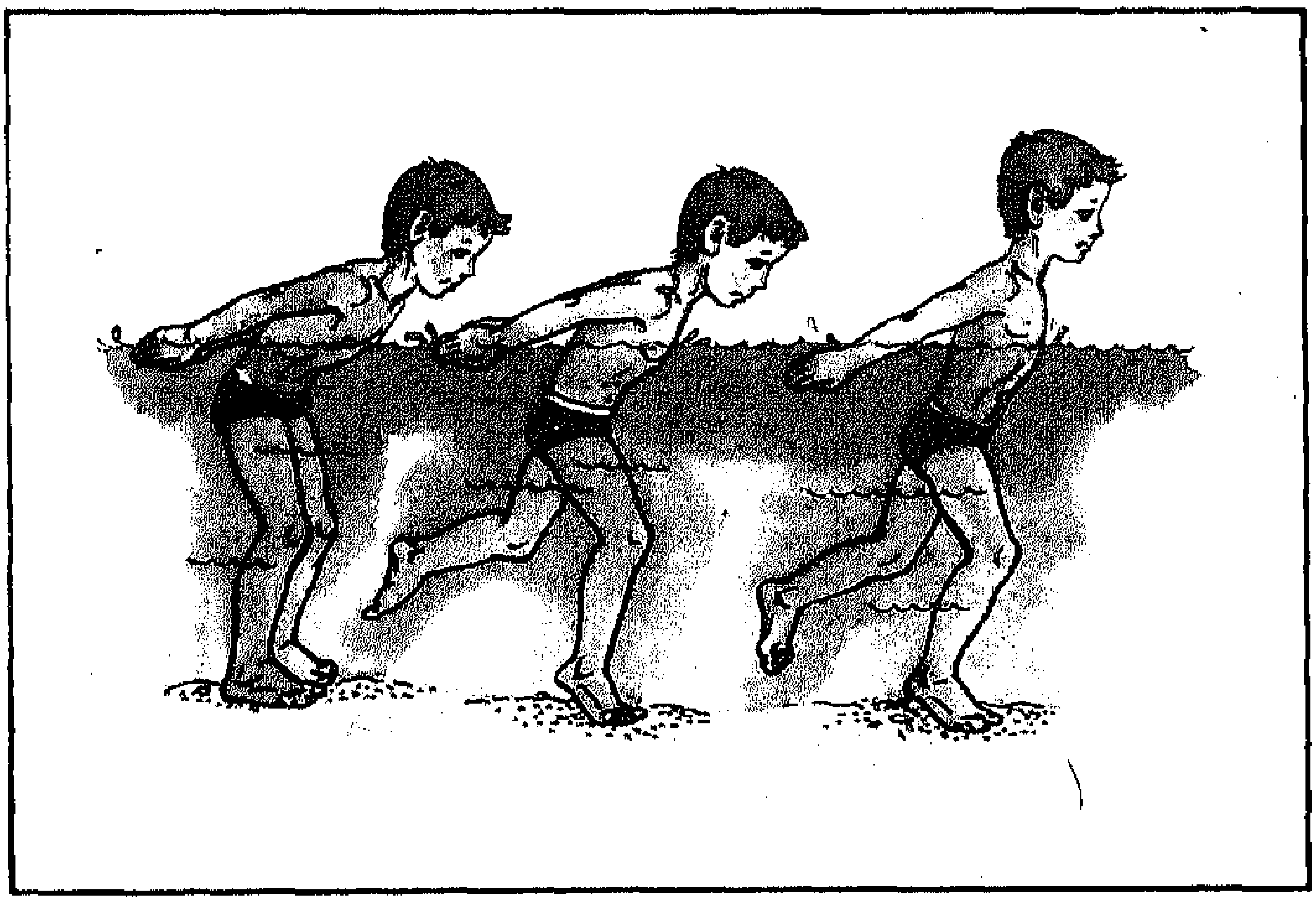
الدرس : الثامن التاريخ : / / ١٩

الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف.

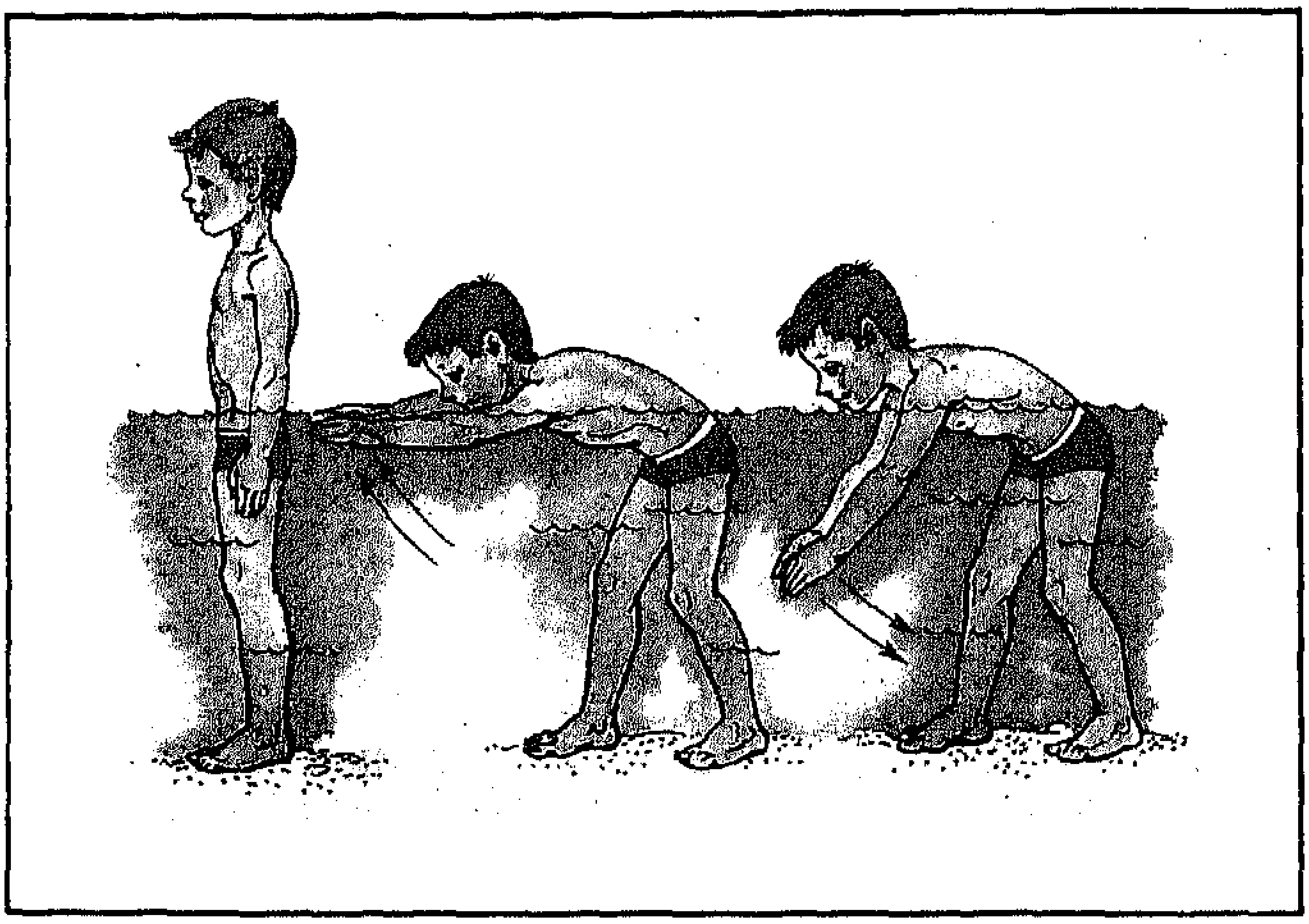
مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ **لعبة الجرى عكس الإشارة.** ٢ ـ **لعبة شد الحبل.** ٣ ـ **(وقوف ـ انثناء عرضا)** : مد الذراعين جانبا والضغط. ٤ ـ **(الانبطاح ـ الكفـان أسـفل الذقن)** : مد المرفقـين لدفع الصدر عالياً. ٥ ـ **(الوقوف)** : تقليد ما سوف يتم داخل الماء كحركة الجسم.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (١) : شكل رقم (٤٤). تمرين (٢) : شكل رقم (٤٥). تمرين (٣) : شكل رقم (٤٦). تمرين (٥) : شكل رقم (٤٧). تمرين (٦) : شكل رقم (٤٨). تمرين (٧) : المشى فى الماء الضحل ـ (يؤدى هذا التـمرين عادة مع ميل الجذع بحيث يحتفظ بالظهر مستقـيما، مستفيداً من حركة الذراعين السابق تعليمها بتكرار أدائها مع المشى أماما فى الماء الضحل). تمرين (٨) : الوقـوف أو المـشى مع التنفس باســتـخـدام أو بدون استخدام أداة الطفو. تمرين (٩) : الممارسة مع استخدام أداة طفو مساعدة لذراع واحدة ـ (يؤدى هذا التمرين بحـيـث يمسك الطفل لوحة الطفو بيد واحـدة أمامه بينما تقوم الذراع الأخرى بأداء الحركة كاملة مع أداء ضربات الرجلين). تمرين (١٠) : شكل رقم (٤٩).
الجزء الختامى ٥ ق	* جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.



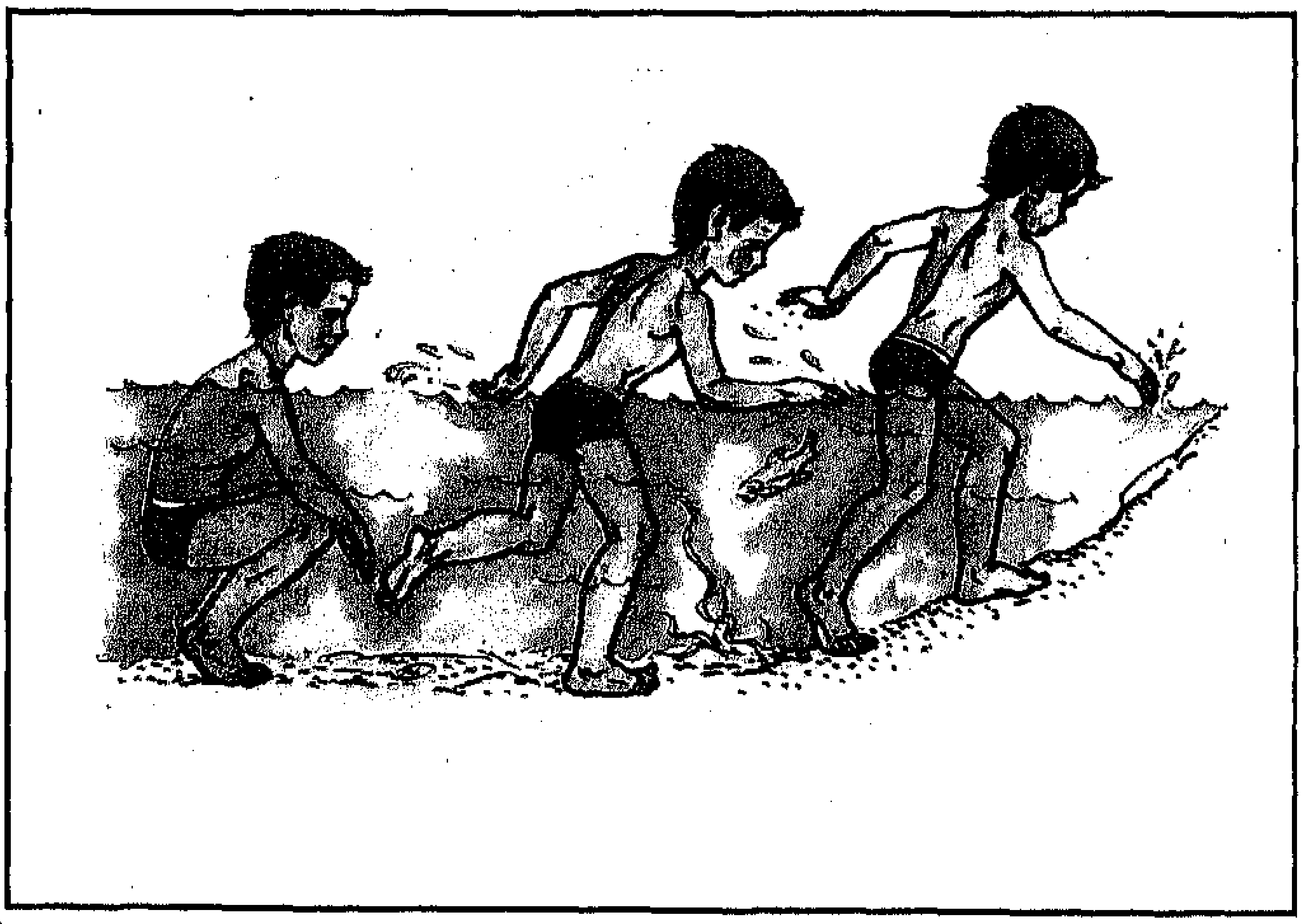
شكل رقم (٤٤)
المشى فى الماء مع تبادل حركات دفع الماء للخلف بالذراعين



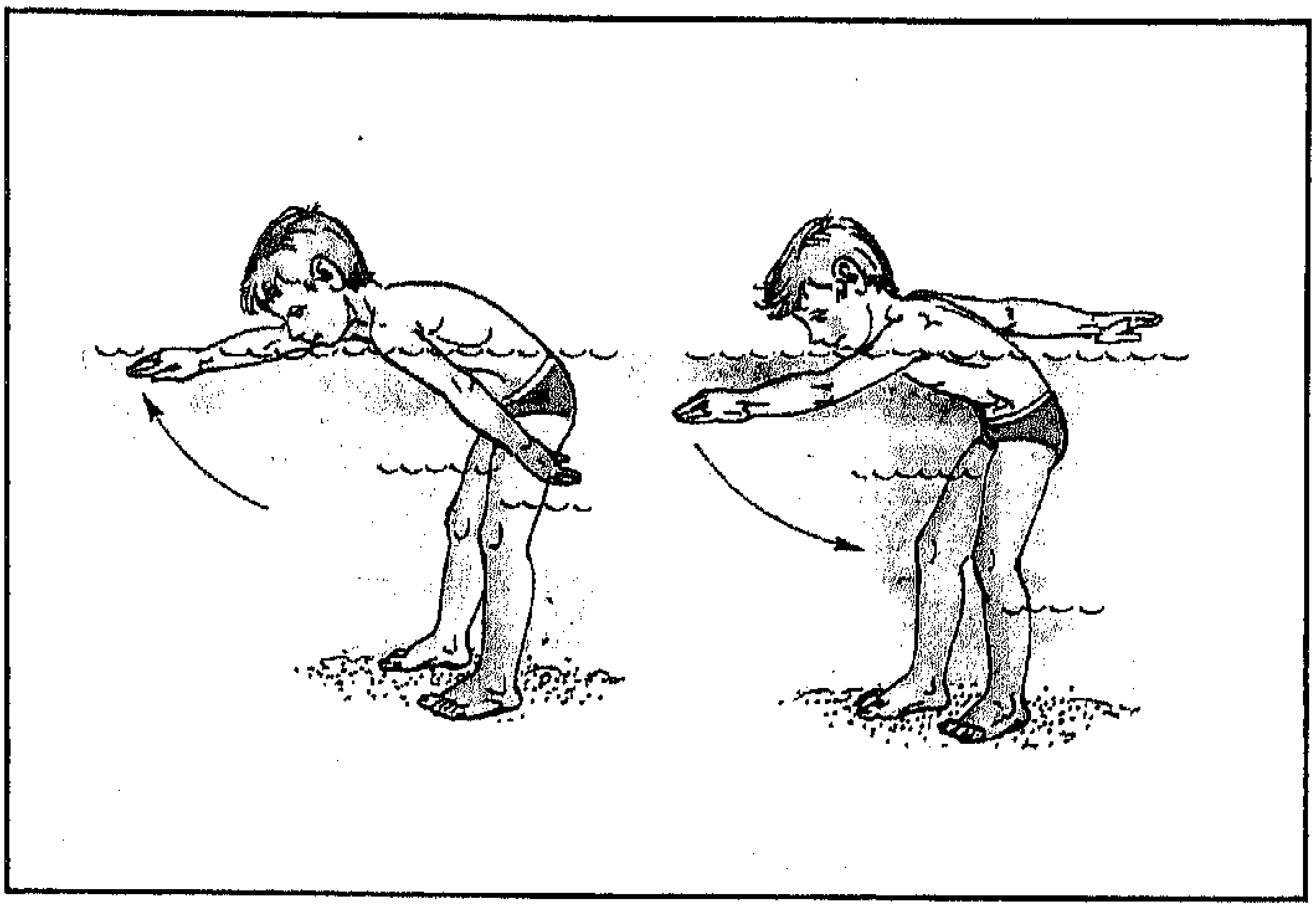
شكل رقم (٤٥)
المشى فى الماء مع دفع الماء للخلف بالذراعين معاً



شكل رقم (٤٦)
ميل الجذع أماماً ودفع الماء لأسفل ثم لأعلى بالذراعين

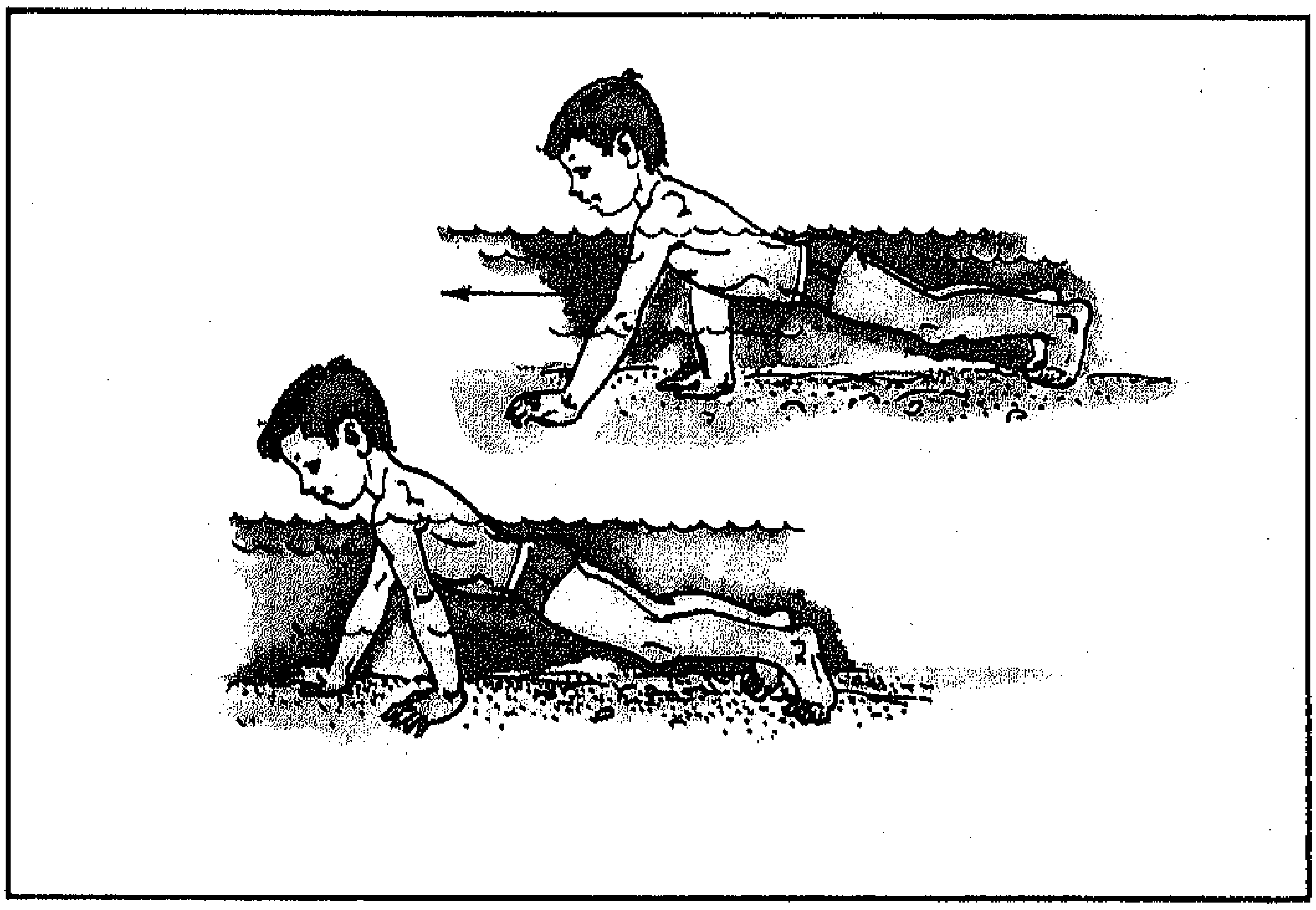


شكل رقم (٤٧)
من الجثو الوقوف والمشى مع دفع الماء بالذراعين بالتبادل للخلف



شكل رقم (٤٨)

من الوقوف ميل الجذع أماماً تبادل حركة شد الماء بالذراعين للخلف ثم تتطور لتؤدى مع المشى أماما



شكل رقم (٤٩)

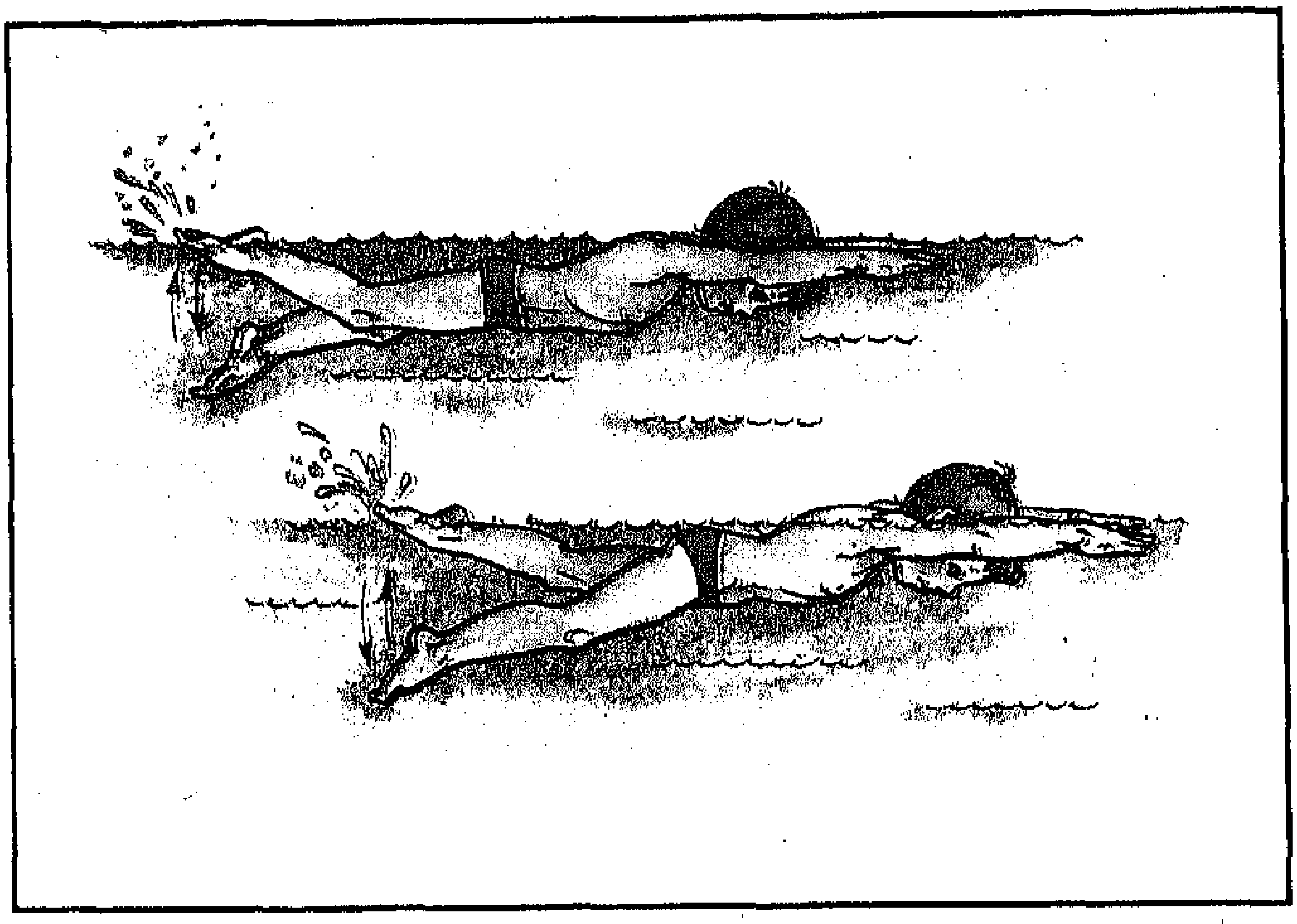
فى الماء الضحل، تبادل المشى على اليدين على قاع الحوض والجسم ممتد أفقياً

الدرس : التاسع **التاريخ : / / ١٩**

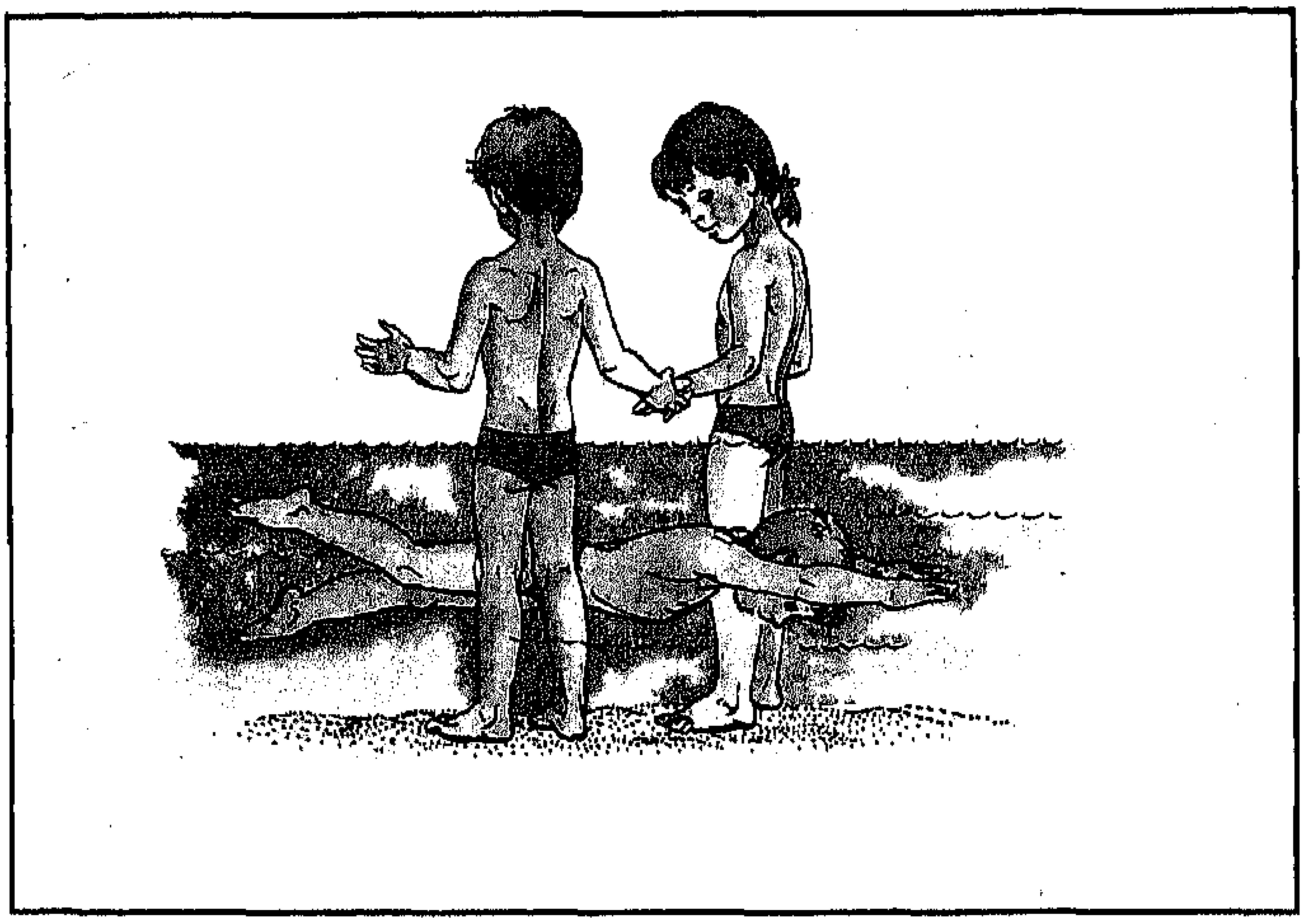
الهدف : تعليم التوافق لسباحة الزحف.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	*** إحماء أرضى :** **١ ـ لعبة السـاقية :** يقوم الأطفال بعمـل دائرة وتحديد أحد الأطفال ليقف داخل الـدائرة ويحاول آخر خـارج الدائرة لمسه أثناء قـيام الدائرة بالدوران .... وهكذا. **٢ ـ (وقوف) :** رفع الذراعين عالياً مع ثنى الركبتين كاملا. **٣ ـ (انبطاح مائل مقلوب) :** ثنى الذراعين. **٤ ـ (وقوف الوضع أماما ـ الذراعان عاليا) :** ثنى الجذع أماما أسفل مع الضغط على القدم الأمامية عدتين. **٥ ـ (جلوس طولا ـ الذراعـان عـاليـا) :** مـد الجذع خلفـا فى ٤ عدات.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	*** المراجعة :** تتم المراجـعـة السريعـة على بعض حـركـات الرجلين والذراعـين للسباحة على البطن. *** المهارات الجديدة :** «تعليم التوافق لسباحة الزحف». يفضل أن يبـدأ الربط بين الذراعين والرجلين حيث تكون حـركات الذراعين داخل الماء ولكن مدى الشد والدفع يكون أطول. ثم يبدأ بعد ذلك ربط حـركات الذراعين الفعليـة بحركات الرجلين لمسافات قصيرة نسبيا ٨ ـ ١٠ أمتار مع أداء التنفس كل دورتين ذراعيتين ثم التدرج لأداء التنفس كل دورة ذراع كمـا يفضل أن يبدأ التوافق لأداء السباحة ككل مع التنفس من جانب واحد فقط فى بداية مرحلة التوافق مع عدم إغـفال إكسـاب المتعلم مـهارة التنفس من الجانـبين فى المراحل المتقدمة.

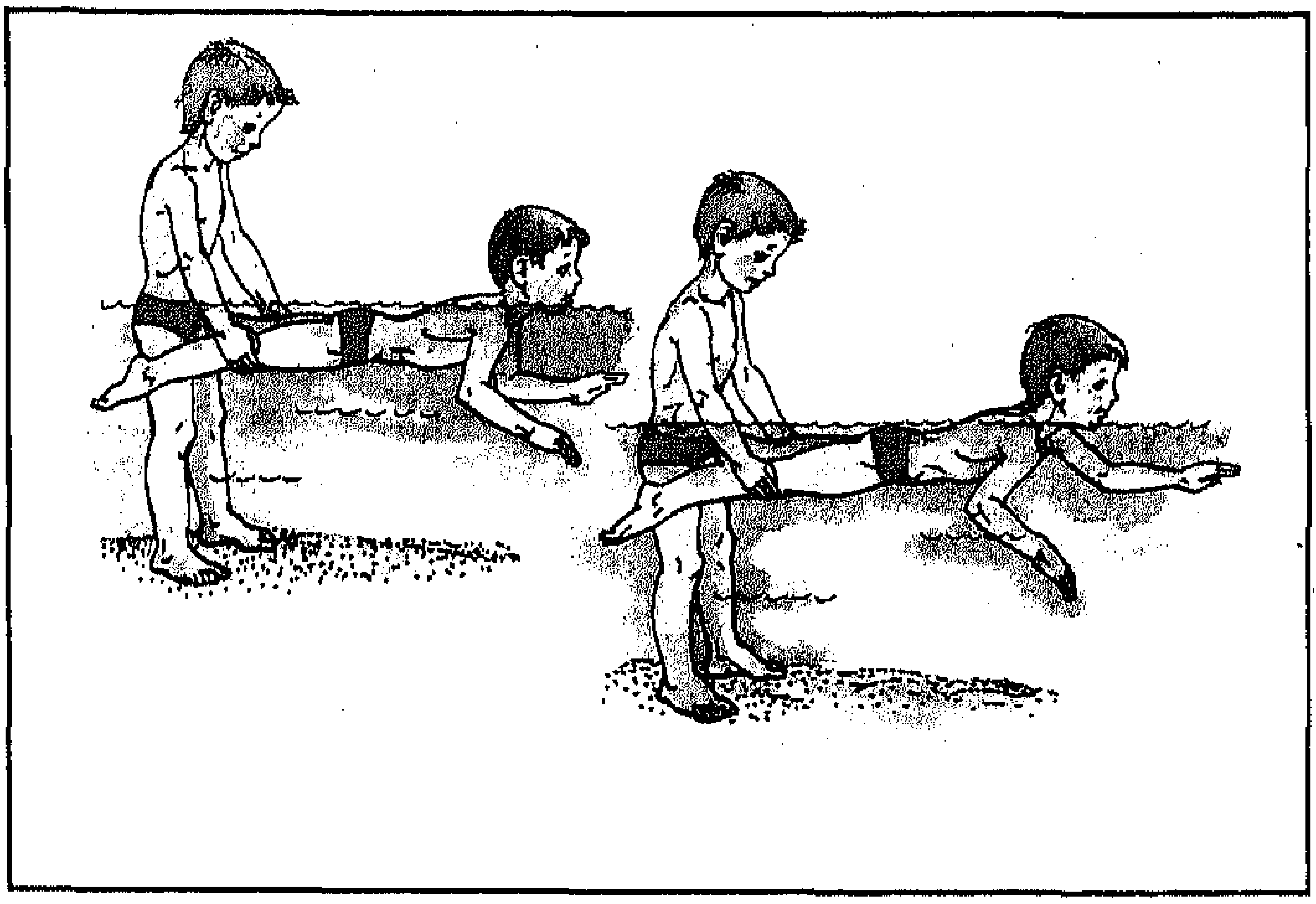
تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	(إرشادات تعليمية) ١ ـ التوافق العام للسباحة. ٢ ـ التركيز على سلامة الإيقاع والنظام التنفسى. ٣ ـ الممارسة الجزئية لصقل بعض المهارات. ٤ ـ الاهتمام بالفروق الفردية وذلك بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة وفقا لقدراتهم بحيث تعطى عناية خاصة للضعاف ومزيد من الممارسة والتدريب للمتقدمين. ٥ ـ مراعاة تلافى الأخطاء بإصلاحها أولا بأول. (تمرينات تمهيدية) تمرين (١) : شكل رقم (٥٠). تمرين (٢) : شكل رقم (٥١). تمرين (٣) : شكل رقم (٥٢). تمرين (٤) : شكل رقم (٥٣).
ملحوظة عن التوافق	يتم أداء حركة التوافق بين الذراعين والرجلين والتنفس لمسافات قصيرة ثم التدرج فى طول المسافة والتدرج فى توقيت الأداء.
الجزء الختامى ٥ ق	* جزء إدارى : الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.



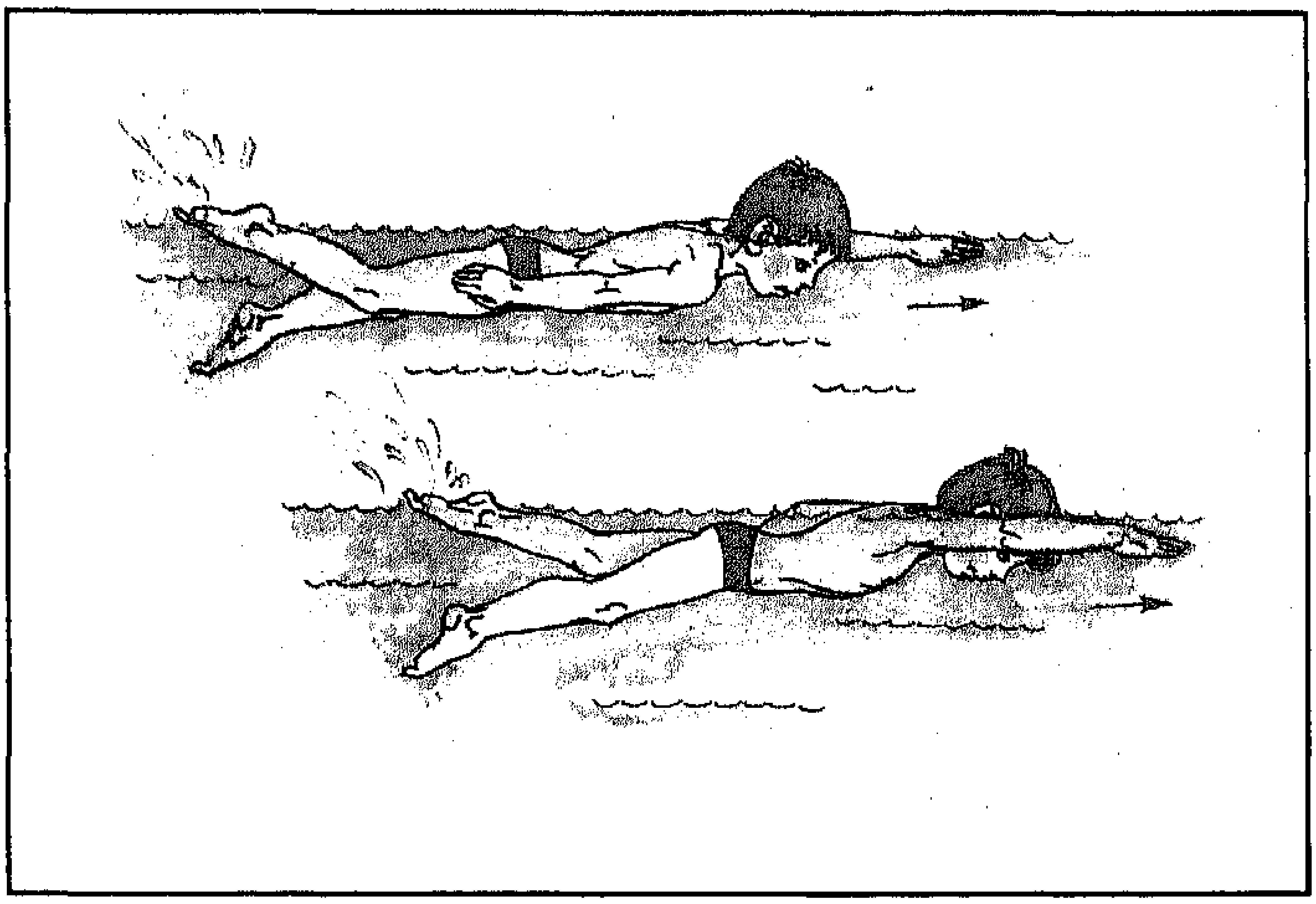
شكل رقم (٥٠)
ضربات رجلين تبادلية من الوضع الأفقى، الذراعان أماماً ويمكن أخذ الشهيق من الجانب



شكل رقم (٥١)
ضربات رجلين تبادلية تحت الماء لعبور الجسر



شكل رقم (٥٢)
الشد بالذراعين تحت الماء والزميل يسند الرجلين

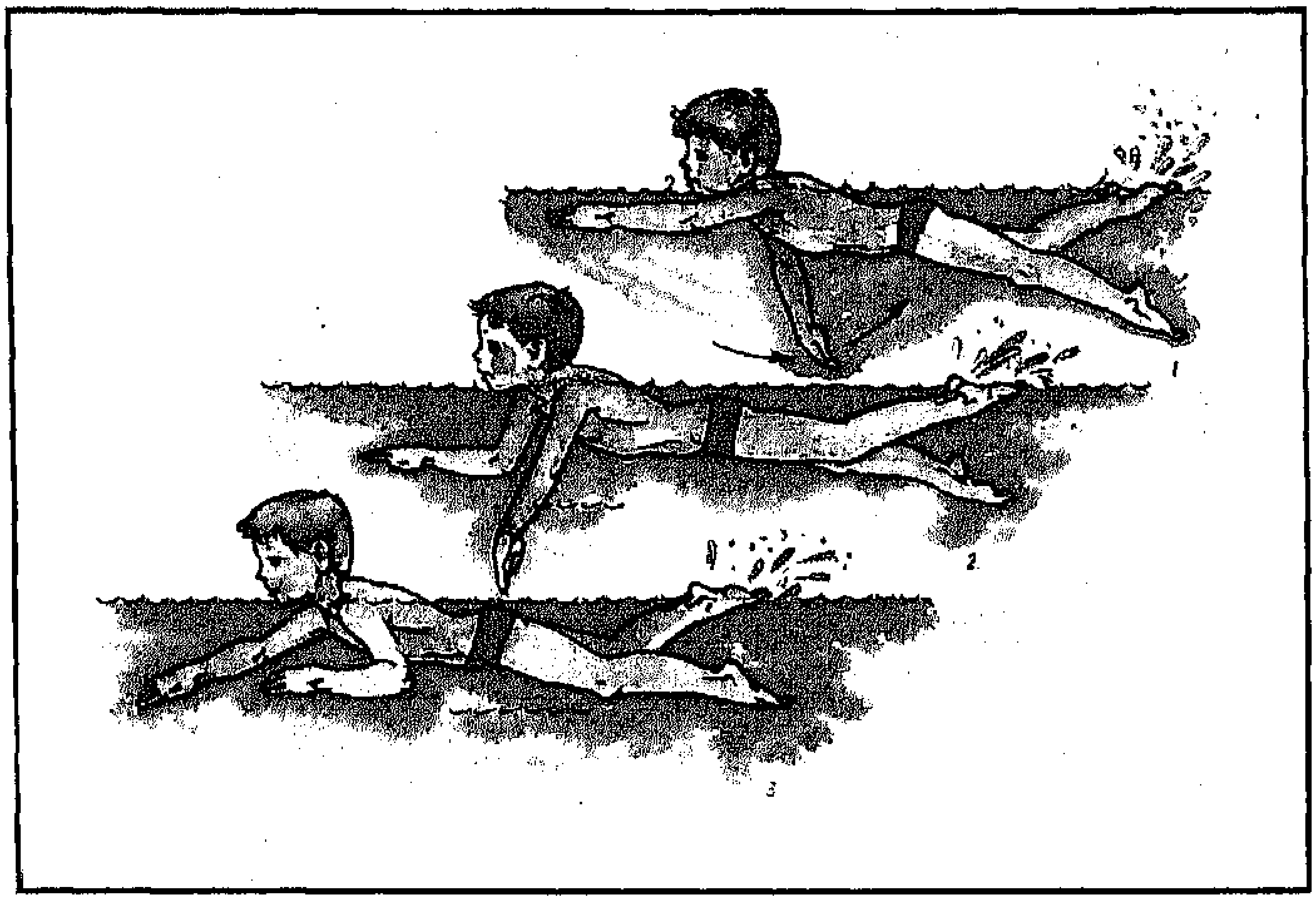


شكل رقم (٥٣)
ضربات رجلين تبادلية، ذراع أمامى والآخر خلفى ثم التبديل ثم إضافة التنفس

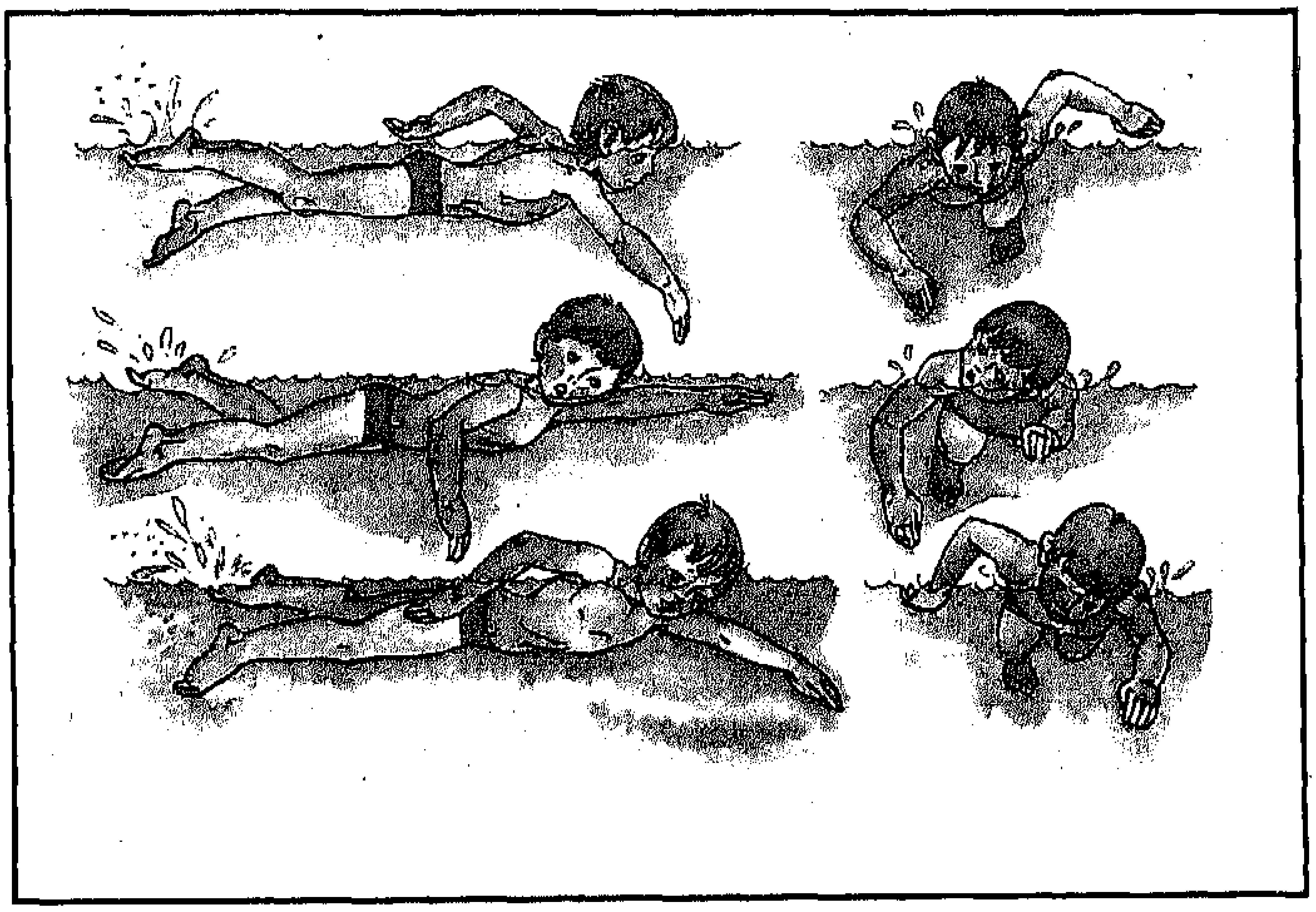
الدرس : ١٠ ، ١١ ، ١٢ التاريخ : / / ١٩

الهدف : المراجعة على تعليم التوافق لسباحة الزحف.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ **لعبة العودة للمنازل.** ٢ ـ **(وقوف فتحـا ـ الذراعان جانبا)** : الطعن على الجانبين بالتبادل مع الضغط ناحية الرجل الطاعنة. ٣ ـ **(وقوف فتحا ـ الذراعان جانبا)** : ضغط الذراعين خلفا عدتين ثم ثنى الجذع أماما أسفل مع الضغط بين القدمين خلفا عدتين. ٤ ـ **(رقود)** : رفع الرجلين عاليا خلفا فى ٤ عدات. ٥ ـ **(جلوس طولاً ـ الذراعان عاليا)** : تبادل ثنى الجذع أماما أسفل ورفع الجسم بمد مفصل الفخذ (:) ظهراً لظهر تشبيك.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : تعلم التوافق لسباحة الزحف على البطن. ـ إصلاح الأخطاء المتوقعة. ـ إجراء منافسات بين الأطفال فى سباحة الزحف. تمرين (١) : شكل رقم (٥٤). تمرين (٢) : شكل رقم (٥٥).
الجزء الختامى ٥ ق	* جزء إدارى : الاصطفاف وأداء التحية بعد أخذ التمام ثم الانصراف.

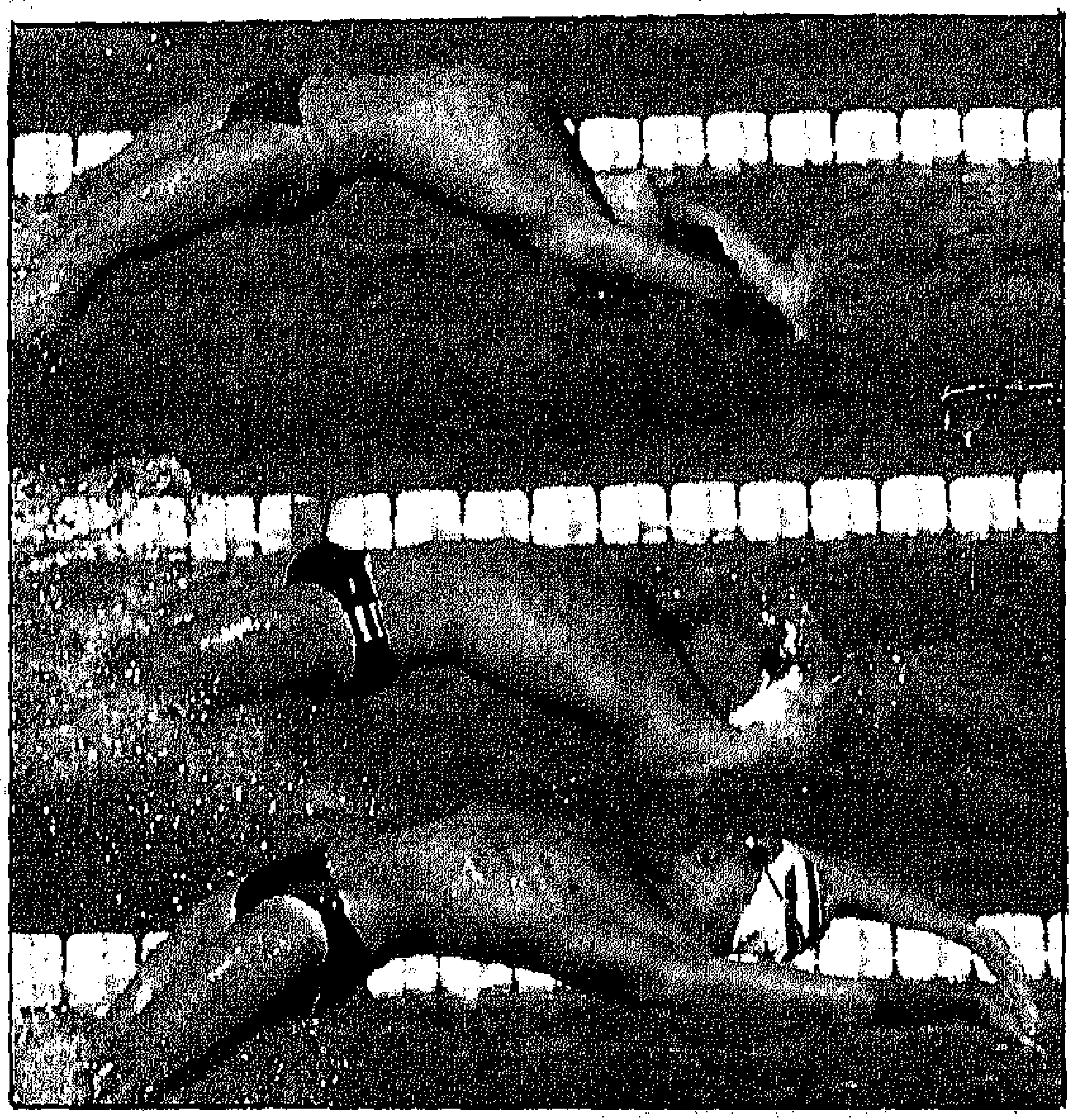


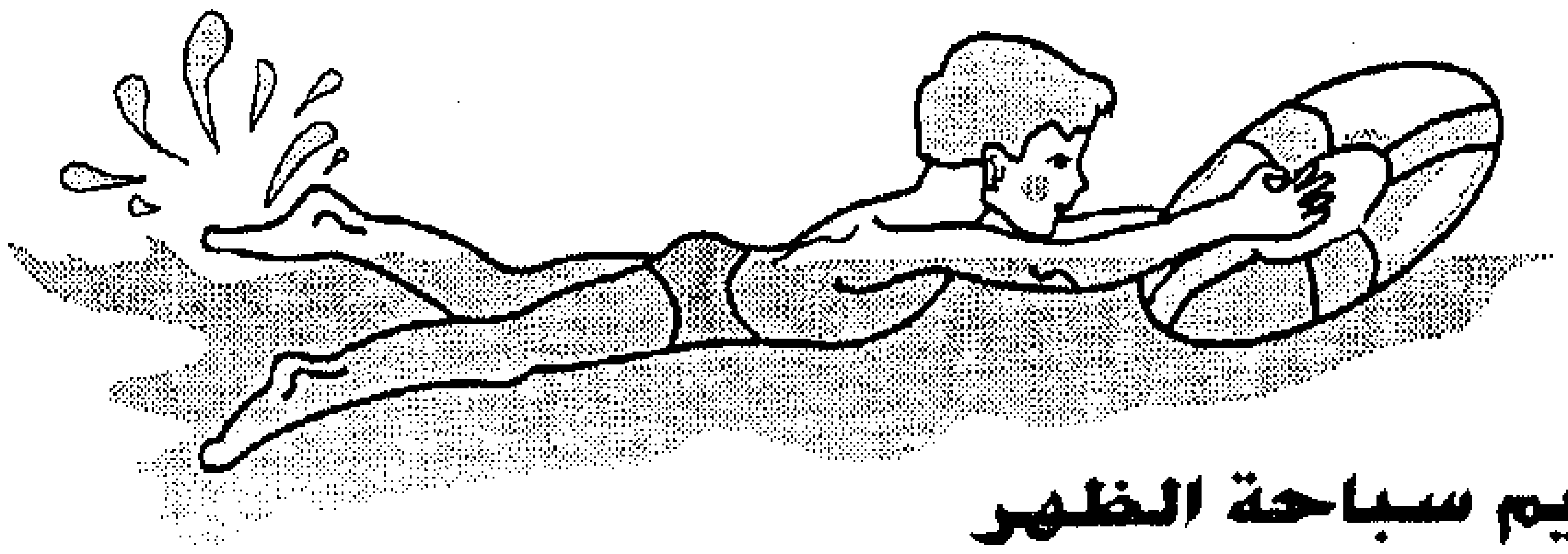
شكل رقم (٥٤)
ضربات رجلين تبادلية مع الشد بالذراعين أسفل سطح الماء
ويمكن أداء التنفس من الجانب



شكل رقم (٥٥)
السباحة العادية وتؤدى بدون تنفس فى البداية ثم تضاف حركات التنفس

تعلـــيم ســـباحة الظهر





برنامج تعليم سباحة الظهر
Backstroke

الأهداف

(١) تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.

(٢) تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.

(٣) أداء حركة سباحة الظهر ككل.

(٤) تعليم التوافق على الظهر.

يقاس نجاح البرنامج بقدرة المبتدئ على :

(١) القدرة على الدفع والانزلاق على الظهر من جانب الحوض.

(٢) سباحة الزحف على الظهر (التبادلية) لمسافة ٢٠ مترا.

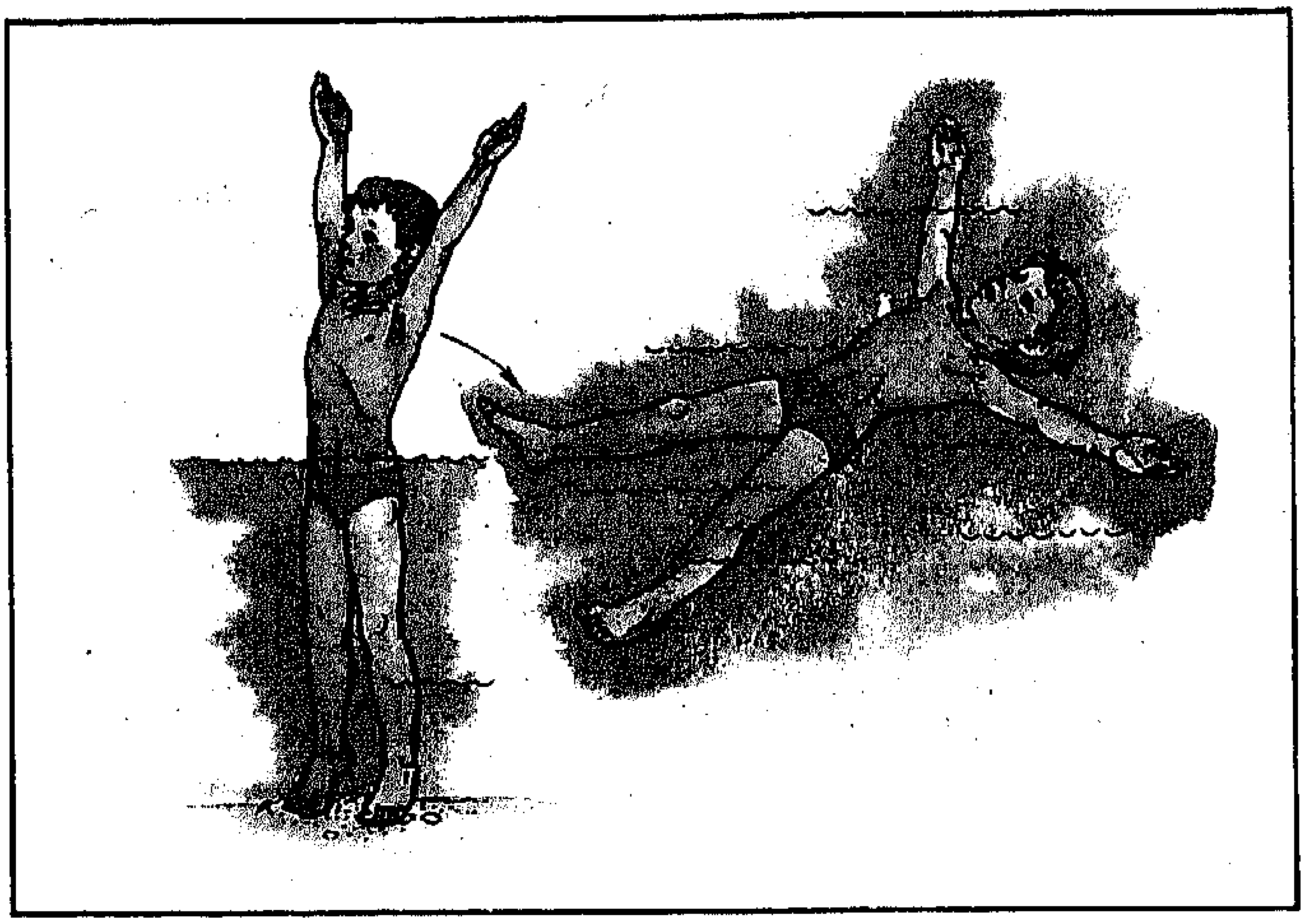
(٣) الوقوف فى الماء.

(٤) القدرة على التحرك فى اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل (التوقف، والبدء، والدوران، تغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسى).

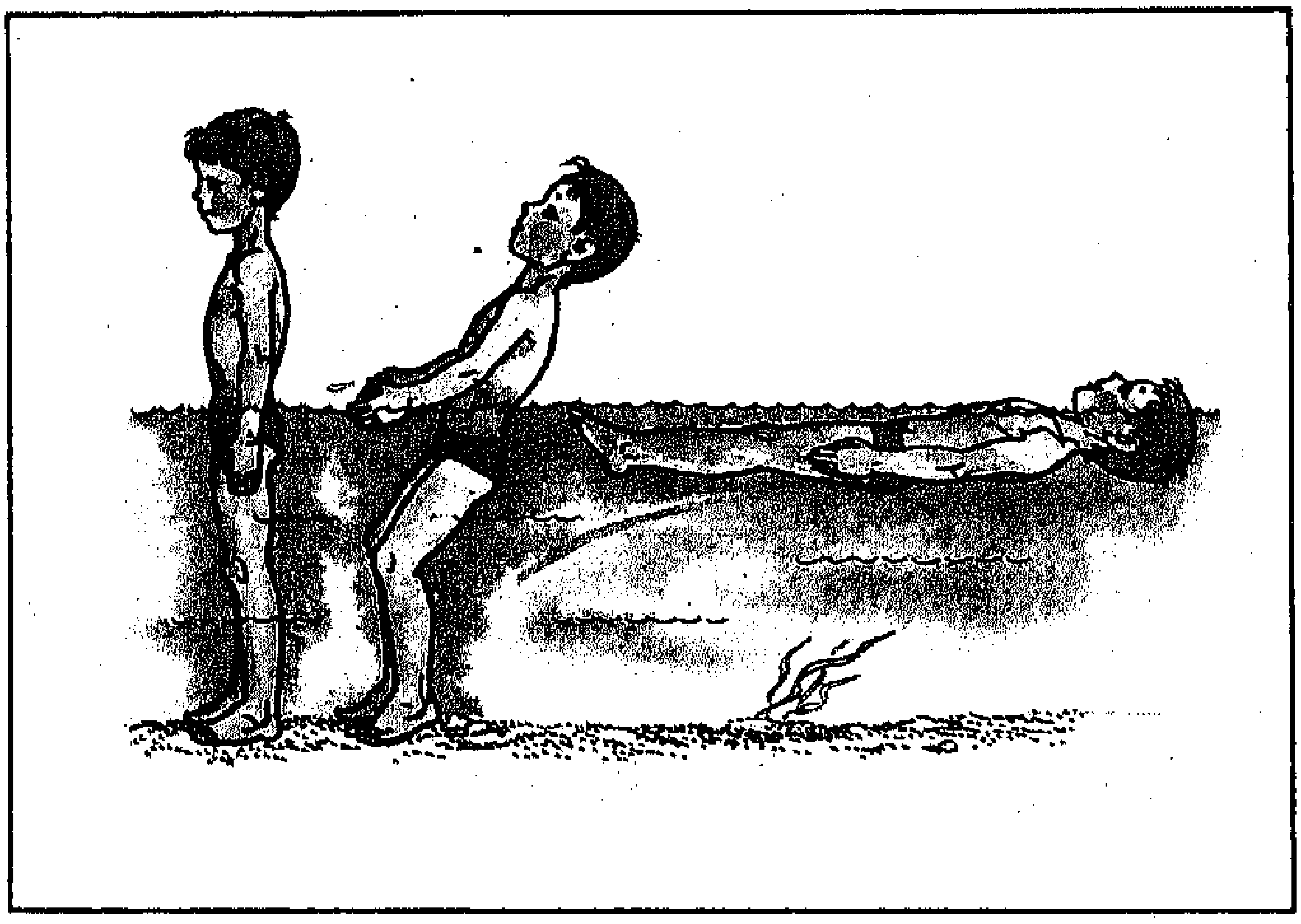
الدرس : الأول التاريخ : / / ١٩

الهدف : التأكد من اكتساب التلاميذ للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الظهر.

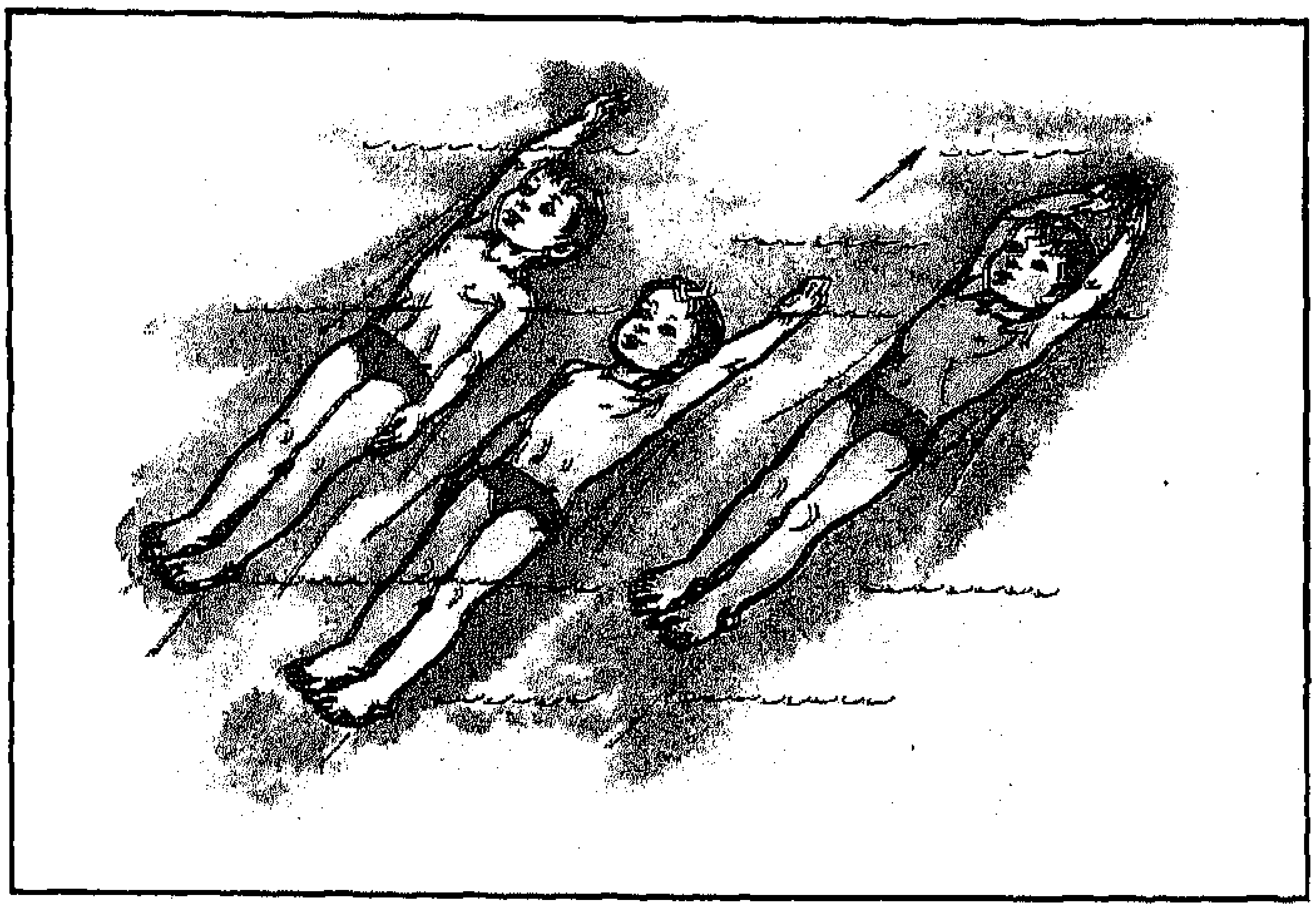
مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضي : ١ ـ (وقوف) : الجرى فى المحل مع تبادل رفع الركبتين أماما. ٢ ـ (وقوف) : الوثب أماما بالقدمين معاً. ٣ ـ (وقوف) : رفع الذراعين أماماً ثم عالياً. ٤ ـ (جلوس على أربع) : قذف الرجلين خلفاً مع فتحهما.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	التأكد من اكتساب التلاميذ للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الظهر كما يلى : ١ ـ تمرينات الثقة مع الوسط المائى (طفو النجمة)، شكل رقم (٥٦). ٢ ـ القدرة على الوقوف من الطفو على الظهر، شكل رقم (٥٧). ٣ ـ القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحوض. ٤ ـ شكل رقم (٥٨). ٥ ـ شكل رقم (٥٩). * ملحوظة: يتم التركيز على التمرين رقم (٢). ثم يتم أداء نموذج (للرجلين فقط) ثم (للذراعين فقط) ثم (السباحة ككل وحركة التوافق) مع الشرح النظرى.
الجزء الختامى ٥ ق	* المراجعة : فى صورة منافسات على التمرين (٢). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.



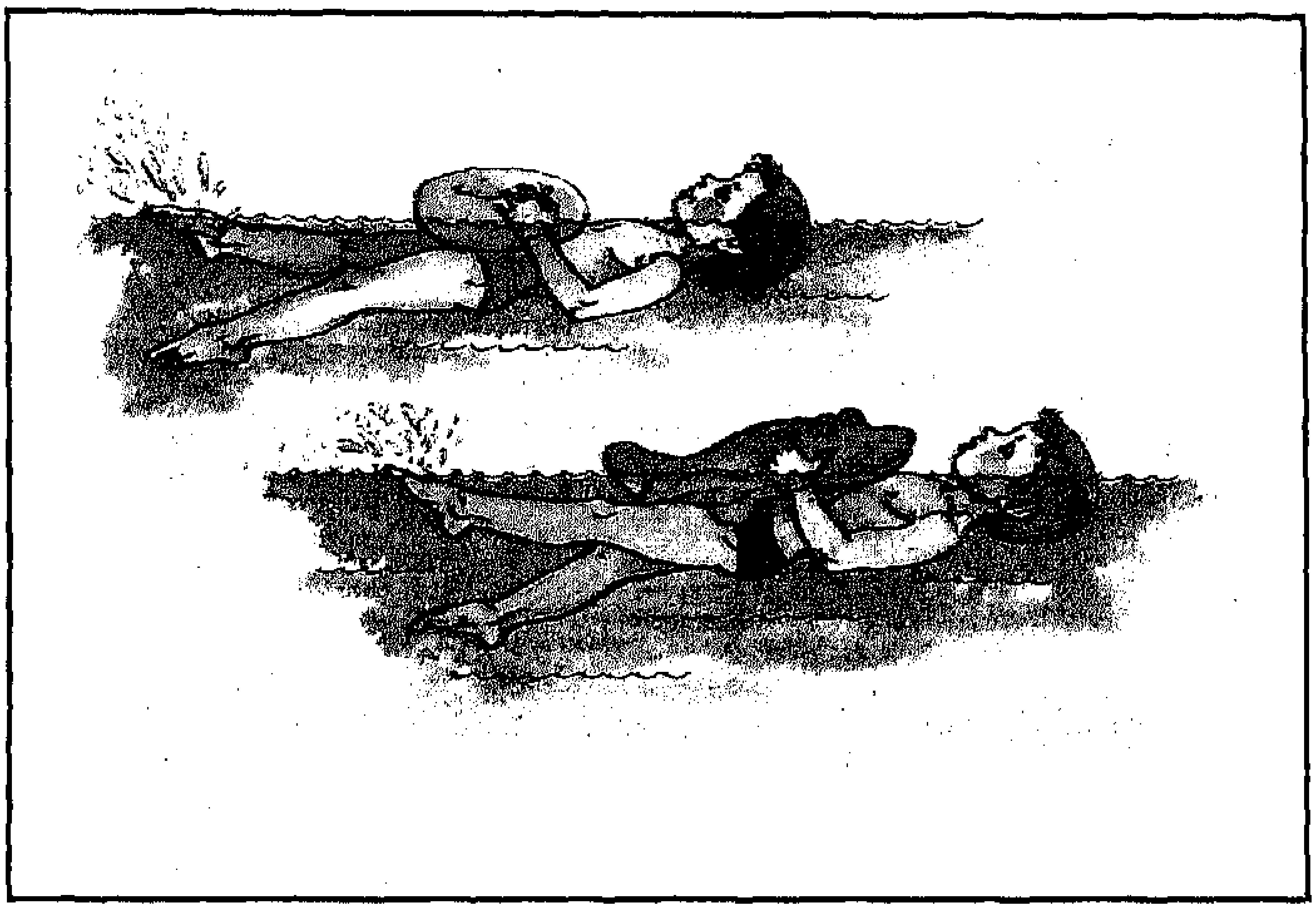
شكل رقم (٥٦)
طفو النجمة على الظهر



شكل رقم (٥٧)
الطفو الأفقي على الظهر من الوقوف



شكل رقم (٥٨)
طفو أفقى على الظهر من دفع جدار الحوض ووضع ذراع خلفاً والأخرى بالجانب ثم الذراعين خلفاً



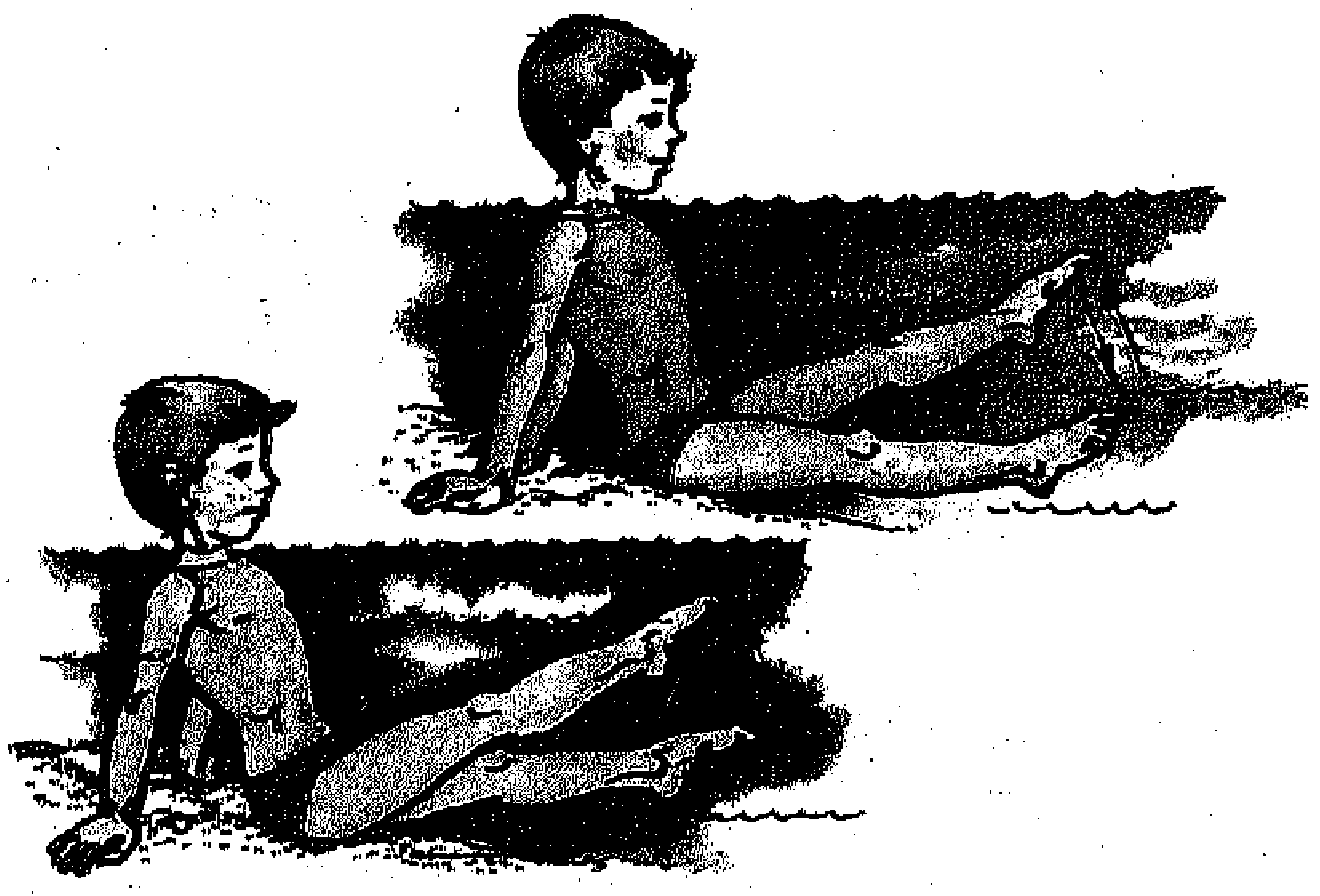
شكل رقم (٥٩)
طفو أفقى على الظهر وأداء ضربات رجلين مع مسك أداة الطفو

الدرس : الثانى　　　التاريخ : / / ١٩

الهدف : تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ (وقوف) : الجرى أماما مع تبادل مد الركبتين أماماً. ٢ ـ (وقوف) : الوثب مع تبادل فتح وضم القدمين. ٣ ـ (جلوس على أربع) : قذف الرجلين خلفا ثـم الوثب بالقدمين عاليا لفتحهما. ٤ ـ (وقوف ـ ثبات الوسط) : تبادل ثنى الجذع على الجانبين.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (١) : الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين، شكل رقم (٦٠). سبق شرح هذا التمرين فى سباحة الزحف. تمرين (٢) : ضربات الرجلين فى الماء مع مسك ماسورة الحوض. يهدف هـذا التمريـن إلى مساعـدة التلميـذ لمشاهدة أدائه لـضربات الرجلين، مما ييسـر تعلمه لهذه المهارة، ولكن يؤخذ عـلى هذا التمرين صعوبة احتفاظ التلميذ بالجسم أفقيا فى هذا الوضع. «إرشادات تعليمية» ١ ـ يفضل أن يقف المدرس فى الجانب المقابل للحوض حتى تتاح له رؤية المتعلم وسهولة توجيه النصح والإرشاد. ٢ ـ يجب تشجيع المتـعلم على امتداد الذراعين أثناء مـسك ماسورة الحوض اجعل الرأس بعيدة عن الحائط مما يجعل التمرين أكثر سهولة. ٣ ـ تؤدى ضربات الـرجلين من مفـصل الفخذ ولأعلـى مثل ركل الكرة، وبحيث تصل أصابع القدم حـتى مستوى سطح الماء، وإذا أمكن للمتعلم أداء ضربات الرجلين من مفصل الفخذ وبطريقة صحيحة فليس هناك مـا يدعو للتنبيه علـيه بغـوص الركبـة تحت سطح الماء عند أداء ضربات الرجلين لأعلى.

تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	٤ ـ يحدث عندما تقترب رأس التلميذ من ماسورة الحوض أن يجذب التلميذ جسمه قريبا من حافة الحوض ويقترب الجسم من وضع الجلوس. وعند حدوث ذلك يجب أن يعطى المدرس تعليماته برفع المقعدة لأعلى.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى التمرين (٢). * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.



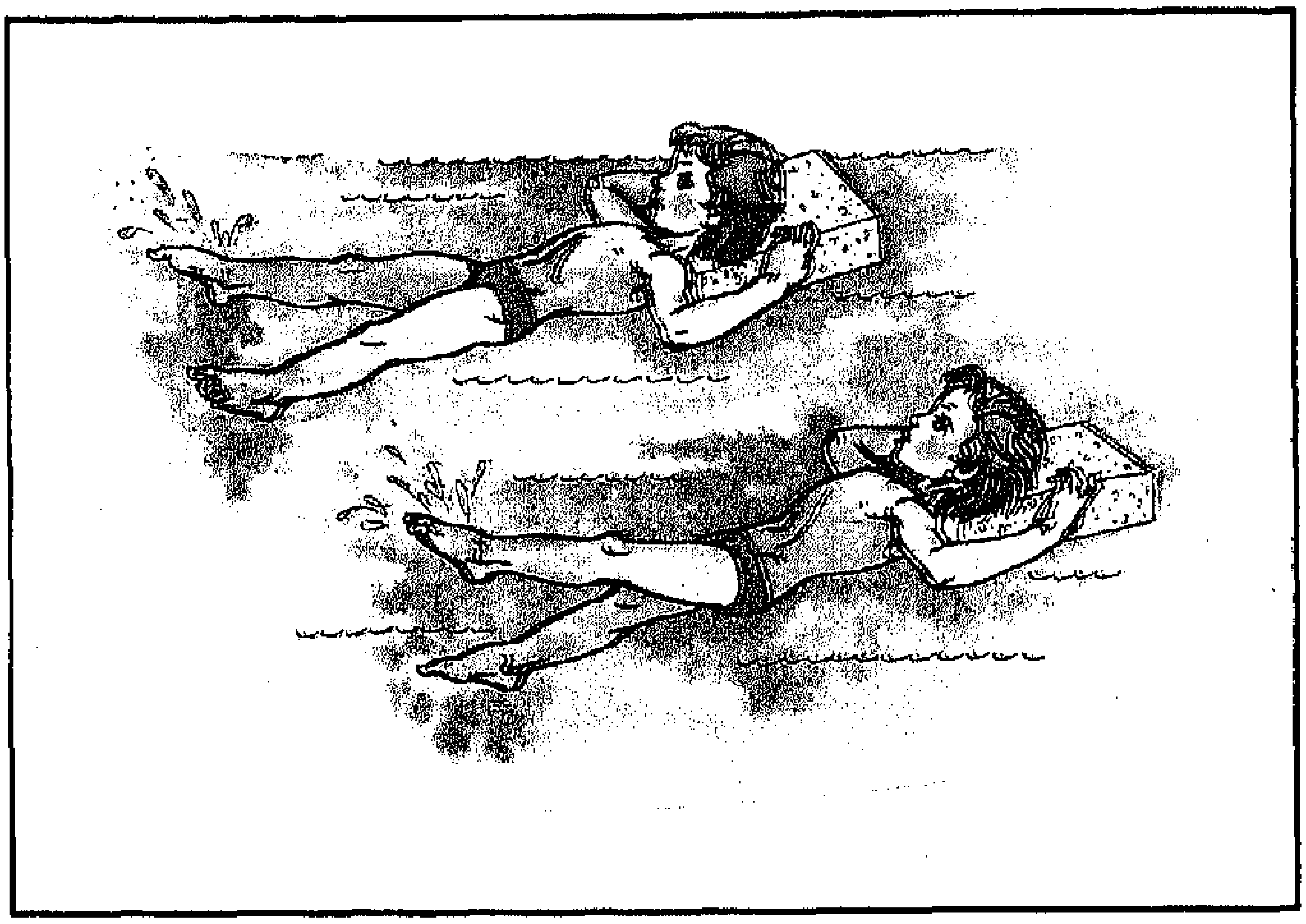
شكل رقم (٦٠)
جلوس طولاً ضربات رجلين تبادلية

الدرس : الثالث   التاريخ : / / ١٩

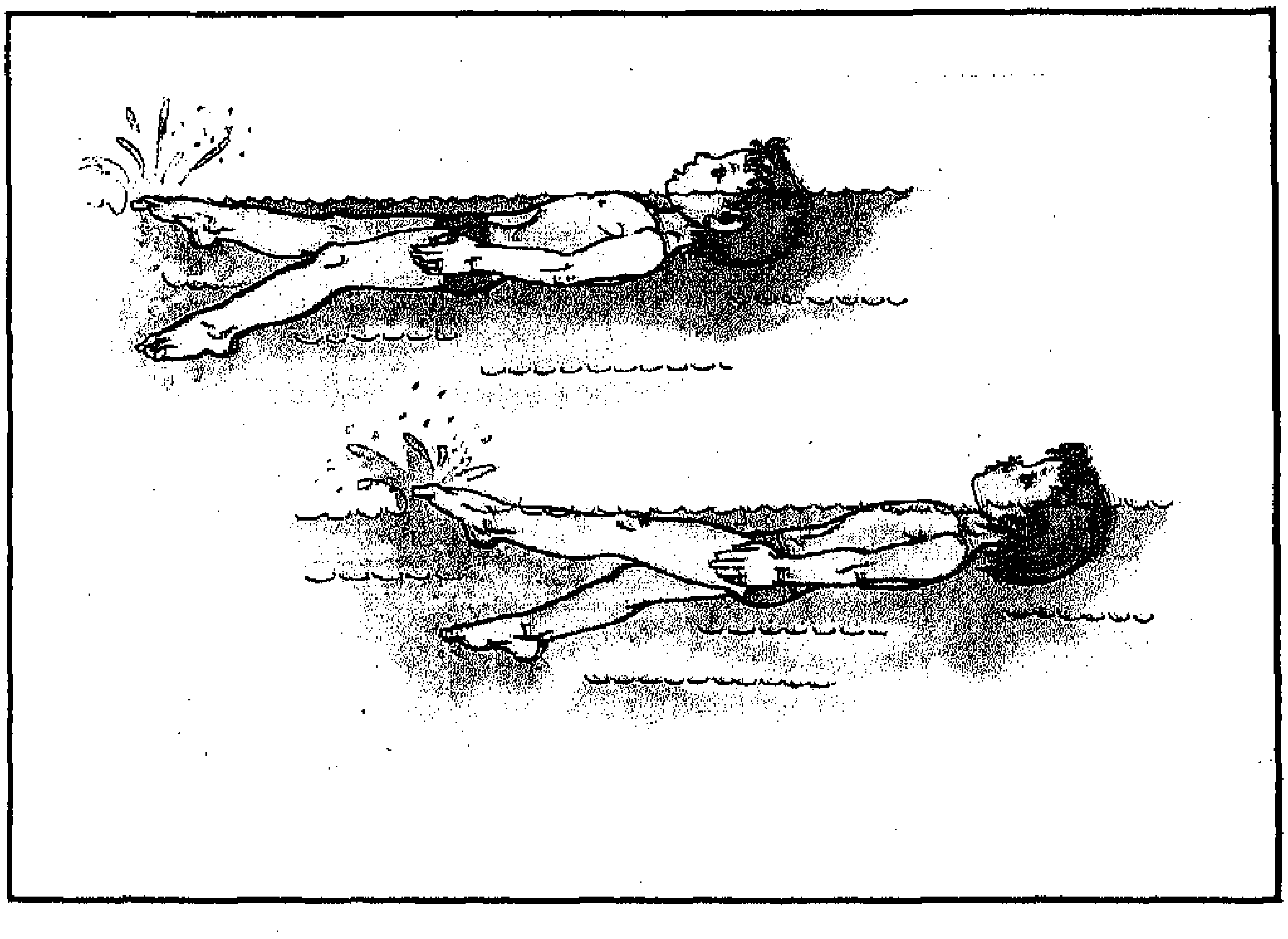
الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ **(وقوف)** : الجرى عكس الإشارة. ٢ ـ **(وقوف)** : ثلاث وثبات فى المكان ثم وثبة عالياً مع ربع لفة. ٣ ـ **(انبطاح ـ الذراعان عاليا)** : تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة. ٤ ـ **(انبطاح ـ الذراعـان عاليـا)** : رفع الذراعـين مع رفع الصـدر والرجلين للتقوس خلفاً.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : ١ ـ الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين. ٢ ـ ضربات الرجلين فى الماء مع مسك ماسورة الحوض. * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : ضـربات الرجلين باسـتـخـدام أداة للطفـو، شكل رقم (٦١). «إرشادات تعليمية» ١ ـ يجب التركيـز على إمساك المتعلم لأداة الطفـو بسيطرة وإحكام باليدين بثنى المرفق وضغط أداة الطفو نحو الجسـم. ٢ ـ يجب الاحتفاظ بوضع الرأس الصحيح لهذا التمرين، بأن يغطى الماء مـستـوى الأذنين، حـيث يضمن ذلك الاحـتـفاظ بوضع الجـسم الأفقى. ٣ ـ حـيث إن هذا التمـرين يعـتبـر التـمرين الأول لأداء ضـربات الرجلين والجسم يتحرك فى الماء، فمن المناسب أن يـعيد المدرس التركيز على أداء ضربات الرجلين من مفصل الفخذ والاحتفاظ بالكعبين ممتدين والأصابع متجهة للداخل.

تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (٤) : ضربات الرجلين بدون أداة الطفو، شكل رقم (٦٢). يعتمد هذا التمرين على إنقاص مقدار المساعدة بأداة الطفو أثناء أداء ضربات الرجلين ممسكا إياها متقاطعة أمام الصدر أو على البطن أو أسفل الرأس. ومرة أخرى يجب التركيز عند استخدام هذا النوع من التمرينات التى تتطلب استخدام أدوات الطفو على إكساب المتعلم مهارة التعامل مع هذه الأدوات بسيطرة وإحكام. كما يجب أداء التمرينات السابقة فى الجزء الضحل من حوض السباحة بما يسمح للمتعلم بالوقوف دون صعوبة.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات فى التمرين (٣) ، (٤) بين التلاميذ. * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.



شكل رقم (٦١)
ضربات الرجلين على الظهر مع الإسناد الخلفى لأداة الطفو أسفل الرأس



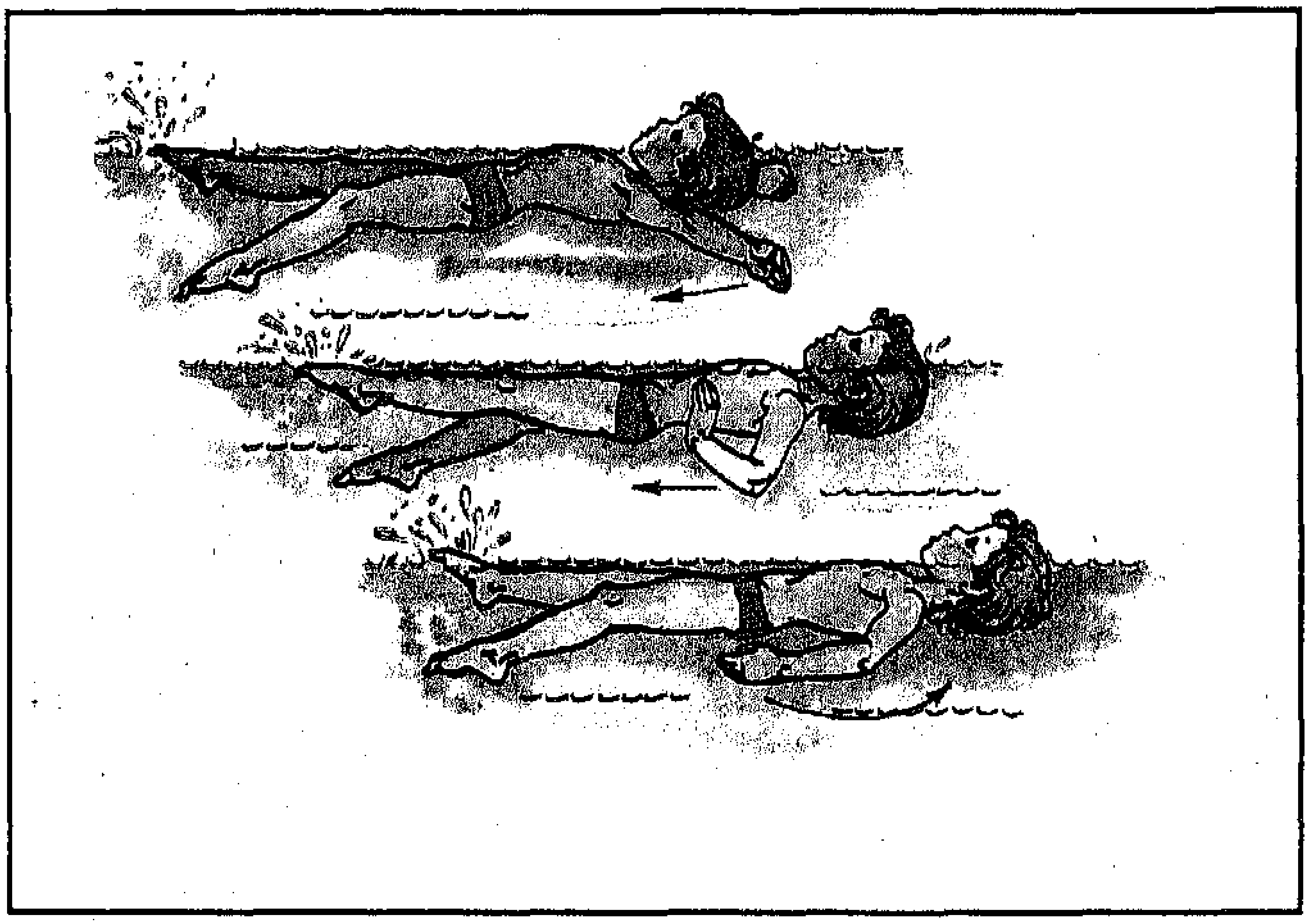
شكل رقم (٦٢)
ضربات الرجلين بدون أداة الطفو

الدرس : الرابع التاريخ : / / ١٩

الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ **(إقعاء ـ الذراعان أماماً)** : المشى أماما ثم مد الركبتين مع لمس الرقبة للمشى على الأمشاط بالتبادل كل ثمانى عدات. ٢ ـ **(وقوف)** : الجرى أماما مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة. ٣ ـ **(وقوف)** : ثلاث وثبات فى المكان ثم وثبة عاليا مع نصف لفة. ٤ ـ **(وقوف ـ الذراعـان مائلا أماما عـاليا)** : الوثب فى المكان مع محـاولة مرجـحة الرجلين بالتـبادل كل ١٠ عـدات للمس المشط كف اليدين.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : ١ ـ الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين. ٢ ـ ضربات الرجلين فى الماء مع مسك ماسورة الحوض. ٣ ـ ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو واحدة. * المهارات الجديدة : تمرين (٥) : ضربات الرجلين مع حركة الذراعين المجدافية. يتميز هذا التمرين بالانتقال فى الماء بدون استخدام أدوات مساعدة ولكن الاعتماد يكون على أداء ضربات الرجلين، وحركات الذراعين المجدافية، ويفضل عدم الاستطراد فى أداء هذا التمرين لفترة طويلة ولكن يكتفى بأن يكتسب المتعلم الإحساس الحركى لأداء هذا التمرين لمسافة ١٠ ـ ١٢ مترا، شكل رقم (٦٣). تمرين (٦) : ضربات الرجلين مع استرخاء اليدين أعلى الفخذين. ويجب عند أداء هذا التمرين مراعاة الإرشادات التعليمية السابقة من حيث الوضع الصحيح للجسم والرأس.

الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى تمرين (٥) ، (٦). * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.



شكل رقم (٦٣)
ضربات الرجلين مع حركات الذراعين المجدافية من الجانبين إلى اتجاه الرجلين

الدرس : الخامس	التاريخ : / / ١٩
الهدف : تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.	

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدي ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ (وقوف) : الجرى والمشى أماما بالتبادل كل ثمانى عدات. ٢ ـ (نصف وقـوف ـ ثبـات الوسط) : تبادل الحـجل أمامـا على القدمين كل أربع عدات. ٣ ـ (وقوف ـ فتحاً) : رفع الذراعين جانبا ثم عاليا. ٤ ـ (وقوف ـ الذراعان عـاليا) : رفع الجذع وثنيه مع ثنى الركـبتين على الصدر فى عدة واحدة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : تتم المراجعة السريعة على التمرينات السابقة من ١ ـ ٦. * المهارات الجديدة : تمرين (٧) : ضربات الرجلين والجسم مفرود. يتطلب هذا التمـرين امتداد الجسم كاملا، وحـيث يكون الذراعان ممتدين أعلى الرأس، ووضـع الجسم بصفـة عامة يقـترب من السبـاحة الحقيقـية، كما يشبه هذا الوضع الشكل الذى يتخـذه السباح عند البدء لهذه السباحة أو عند دفع الحائط لأداء الدوران. «إرشادات تعليمية» ـ يجب الاحـتفـاظ بالذراعين ممتـدين للاستـفادة من وضع الجـسم الأفقى الانسـيابى، كمـا أن تشبيك اليدين يسـاعد على إقلال المقـاومة الأمامية التى تعترض السباح.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى تمرين (٧). * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.

الدرس : السادس — التاريخ : / / ١٩

الهدف : المراجعة على تمرينات تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ (وقوف) : تبادل الجرى أماما وخلفاً ثم جانبا كل ٨ عدات. ٢ ـ (وقوف) : الوثب عاليا مع تباعد الرجلين أماما وخلفاً بالتبادل. ٣ ـ (وقوف فتحا ـ ثنى الجذع أمـاما أسفل ـ ظهرا لظهر) : تشبيك اليدين مع الزميل من بين الرجلين ومحاولة دفع الزميل للأمام (:). ٤ ـ (إقعاء مواجه ـ الذراعان أماما) : محاولة دفع الزميل (:).
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : على تمرينات تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر. تمرين (١) : الجلوس على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين. تمرين (٢) : ضربات الرجلين فى الماء مع مسك ماسورة الحوض. تمرين (٣) ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو واحدة. تمرين (٤) : ضربات الرجلين مع حركة الذراعين المجدافية. تمرين (٥) ضربات الرجلين مع استرخاء اليدين أعلى الفخذ. تمرين (٦): ضربات الرجلين والجسم مفرود.
الجزء الختامى ٥ ق	* الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.

الدرس : السابع　　　　التاريخ : / / ١٩

الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.

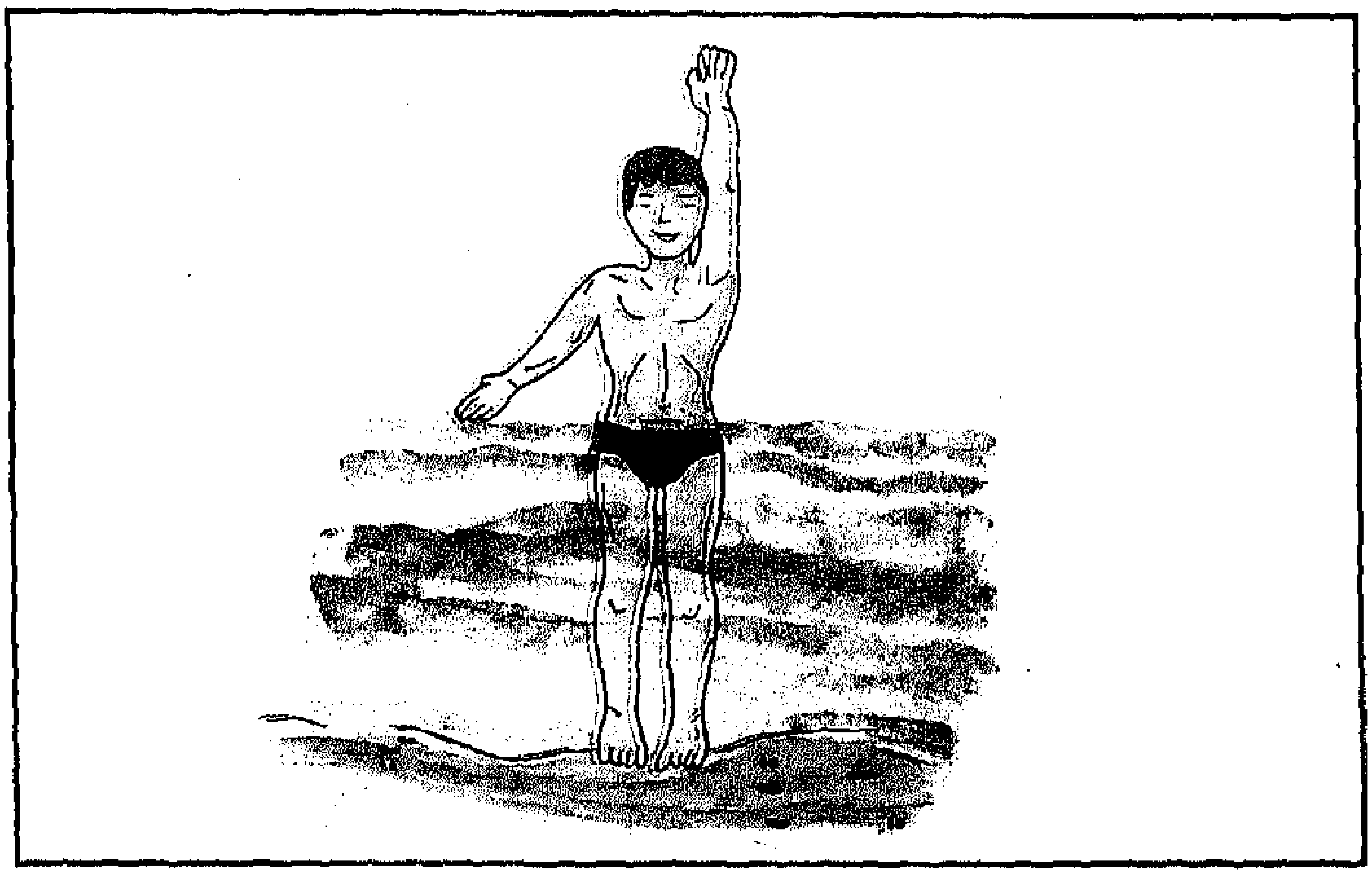
مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ (وقوف ـ الذراعـان خلفا) : الجرى أماما مع مـرجحة الذراعين أماما ثم عاليا مع التصفيق كل ٨ عدات. ٢ ـ (وقوف ـ ذراع عاليا) : تبادل دوران الذراعين من الأمام ثم من الخلف (أربع عدات لكل). ٣ ـ (الانبطاح ـ الكفوف بجـانب الصدر) : مد الذراعين للوصول لوضع الانبطاح المائل. ٤ ـ (انبطاح مائل مقلوب) : ثنى الذراعين.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : ـ على ضربات الرجلين والجسم مفرود (الطفو على الظهر). * المهارات الجديدة : تمرين (١) : الوقـوف فى نهـاية الجزء الضـحل وتدوير الذراعـين، شكل رقم (٦٤). تمرين (٢) : شكل رقم (٦٥). «إرشادات تعليمية» ١ ـ يجب أداء حركة تدوير ذراعـين مماثلة لحركة الذراعين للسـباحة الفعلية مع الاحتفاظ بالذراعين مستقيمتين ولكن غيرمتصلتين. ٢ ـ الاحتفـاظ باليدين مسطحتـين والأصابع مضمـومة، مع انثناء خفيف للرسغ يؤدى عند بداية الشد. ٣ ـ يجب الاحتفاظ بمسافة بين الذراع والأخرى.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى أداء التمرين (١). * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.

الدرس : الثامن التاريخ : / / ١٩

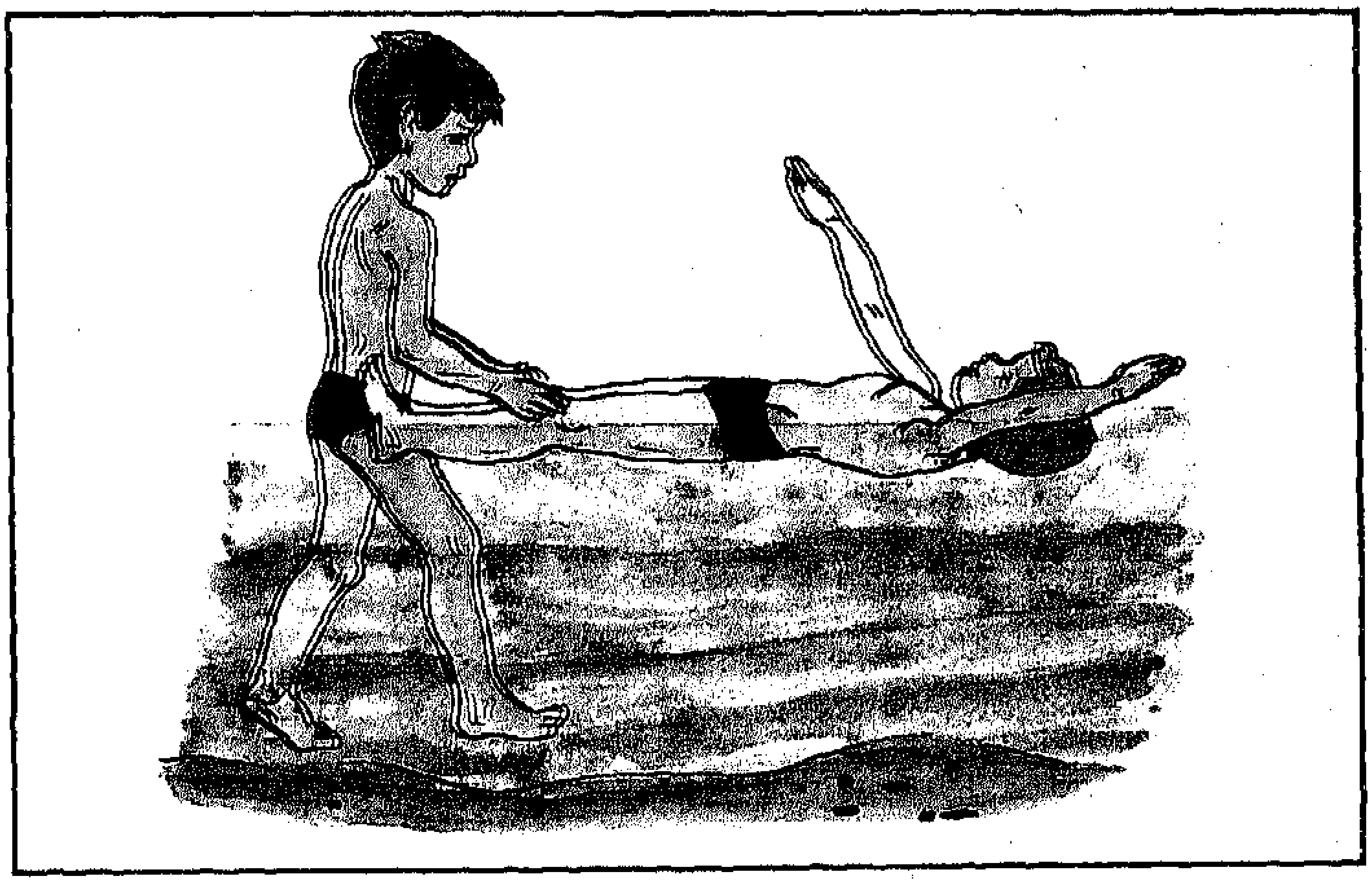
الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ (وقوف ـ ذراع خلفاً والآخر مائلا أماما عاليا) : الجرى مع دوران الذراعين. الجرى مع دوران الذراعين : أ ـ من الأمام. ب ـ من الخلف. ٢ ـ (وقوف ـ ذراع عاليا والأخرى خلفاً) : وضع الذراعين مع ضغطهما خلفاً بالارتداد. ٣ ـ (وقوف فتحاً) : رفع الذراعين جانبا عاليا مع لف الجذع. ٤ ـ (رقود ـ الذراعان عاليا) : ثنى الجذع أماما مع ثنى الركبتين نحو الصدر ولف الذراعين حول الساقين.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : تمرين (١) : الوقوف فى نهاية الجزء الضحل وتدوير الذراعين. * المهارات الجديدة : تمرين (٢) : تشبيك القدمين أسفل ماسورة الحوض. «إرشادات تعليمية» ١ ـ يحاول المتعلم الالتزام بأداء التوجيهات السابقة لأداء الذراعين ولكن بدلا من الوضع الرأسى تكون الآن من الوضع الأفقى. ٢ ـ يجب اعتياد المتعلم على الإحساس بالعمق المناسب للشد، مع تجنب الغوص الزائد العمق.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى أداء التمرين (٢). * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.

INECA ALEXA



شكل رقم (٦٤)
وقوف فى الماء الضحل وأداء حركات دوران الذراعين التبادلية ـ ثم التدرج بالمشى خلفا مع أداء نفس حركات الذراعين

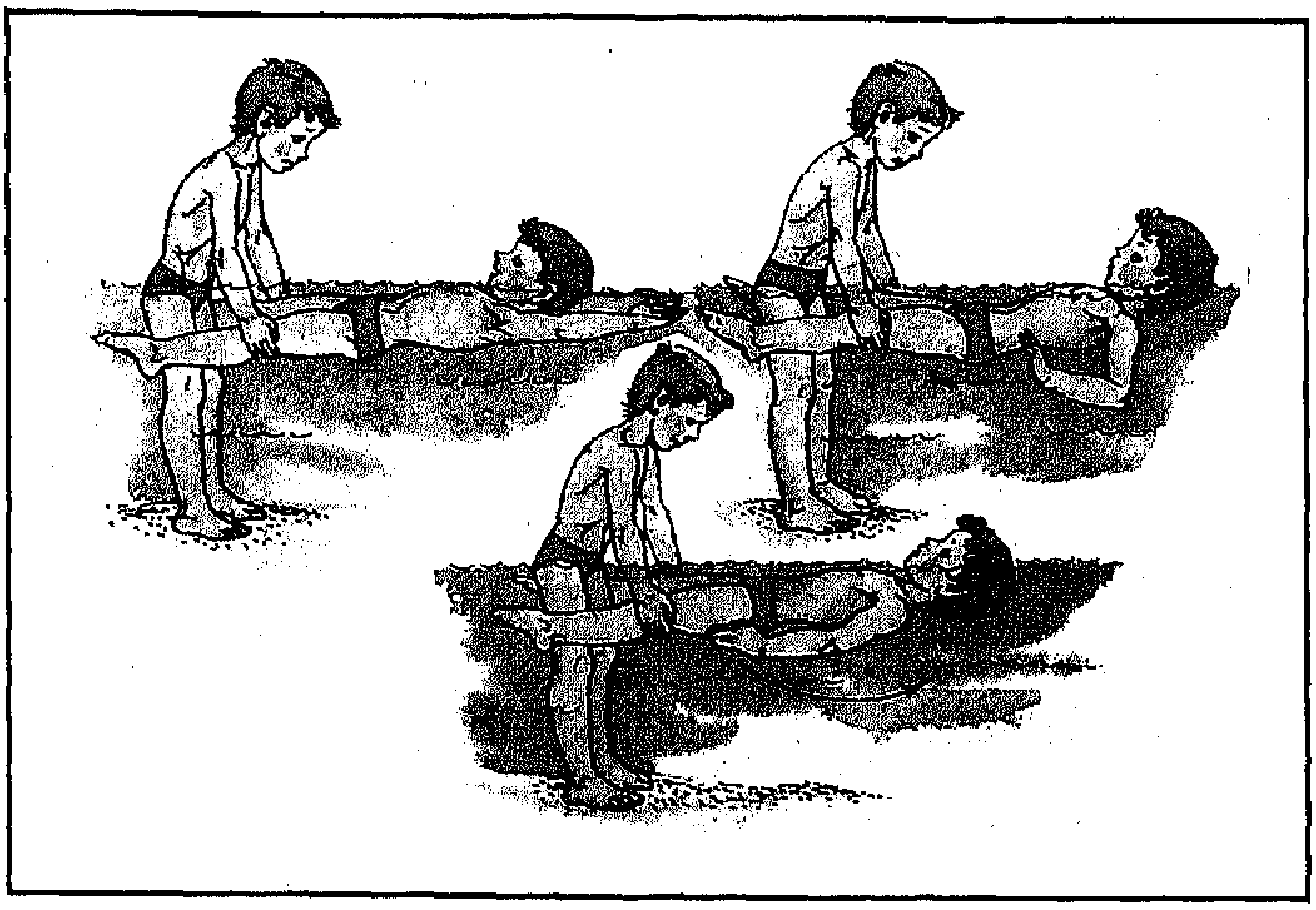


شكل رقم (٦٥)
الطفو الأفقى على الظهر وأداء ضربات الذراعين والزميل يسند الرجلين

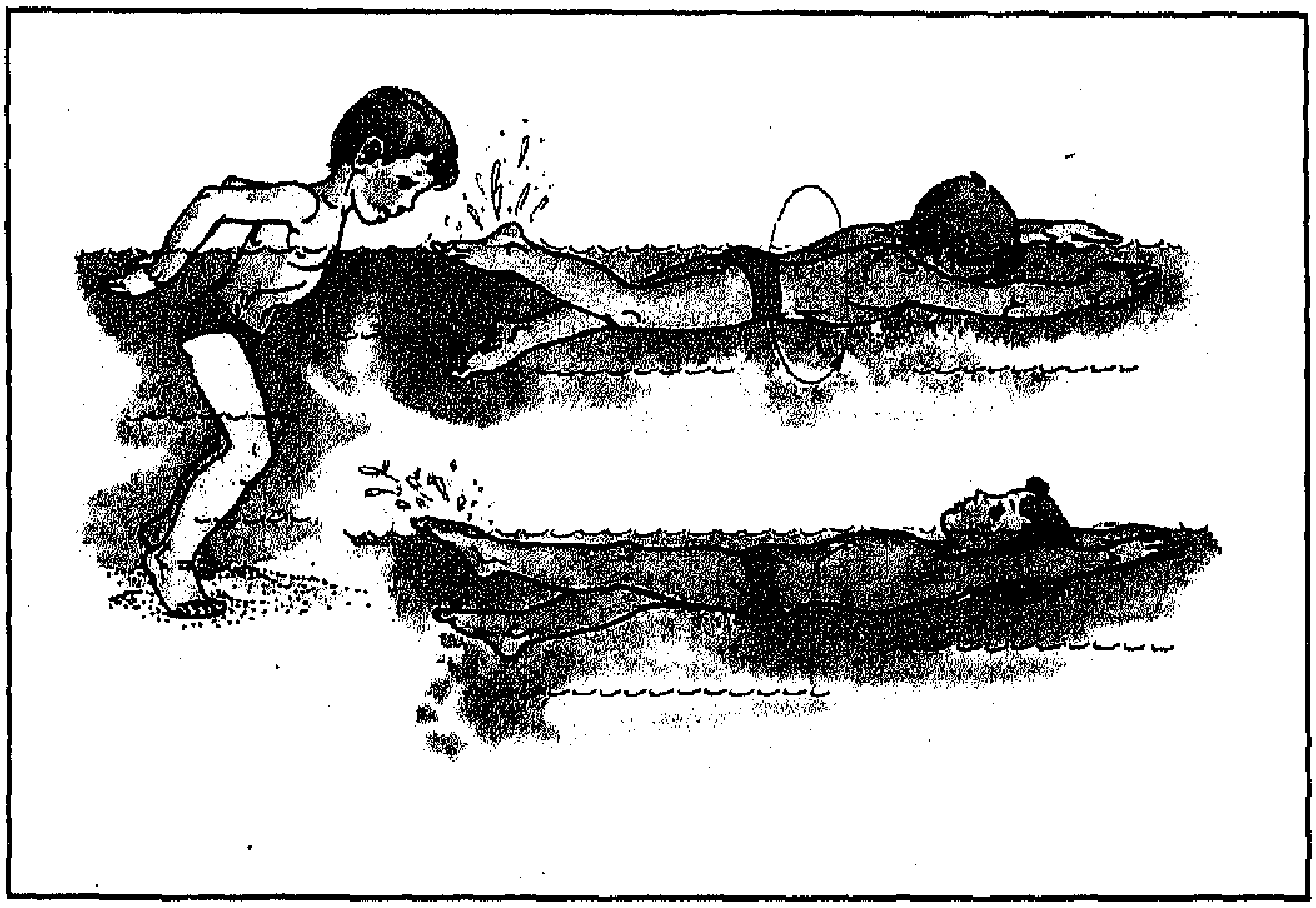
الدرس : التاسع   التاريخ : / / ١٩

الهدف : المراجعة على تمرينات تعليم حركات الذراعين لسباحة الظهر.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ **(وقوف)** : ثلاث وثبات للأمام ثم وثبة عالـيا مع ضم الركبتين على الصدر. ٢ ـ **(وقوف ـ تشبيك الكفين خلف الرأس)** : ثنى الجذع أماما أسفل والضغط. ٣ ـ **(وقوف ـ تشبيك الكفين خلف الظهر)** : ثنى الجذع أماما أسفل لدفع اليدين خلفا بشدة. ٤ ـ **(الوقوف)** : ثنى الركبتين كـاملا مع وضع الكفين على الأرض ثم قذف الرجلين خلفاً.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجـعة : تتم المراجـعة على تمرينات تعليم حـركات الذراعـين لسباحة الزحف على الظهر. تمرين (١) : الوقوف فى نهاية الجزء الضحل وتدوير الذراعين. تمرين (٢) تشبيك القدمين أسفل ماسورة الحوض. * ملحوظة : يتم إجراء منافسات بين التلاميذ فى هذين التمرينين. تمرين (٣) : شكل رقم (٦٥). تمرين (٤) : شكل رقم (٦٦).
الجزء الختامى ٥ ق	* الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.



شكل رقم (٦٥)
التدريب على الشد بالذراعين مع مساعدة الزميل ويمكن فى البداية أداء الشد بالذراعين معاً، ثم أداء حركات الذراعين التبادلية



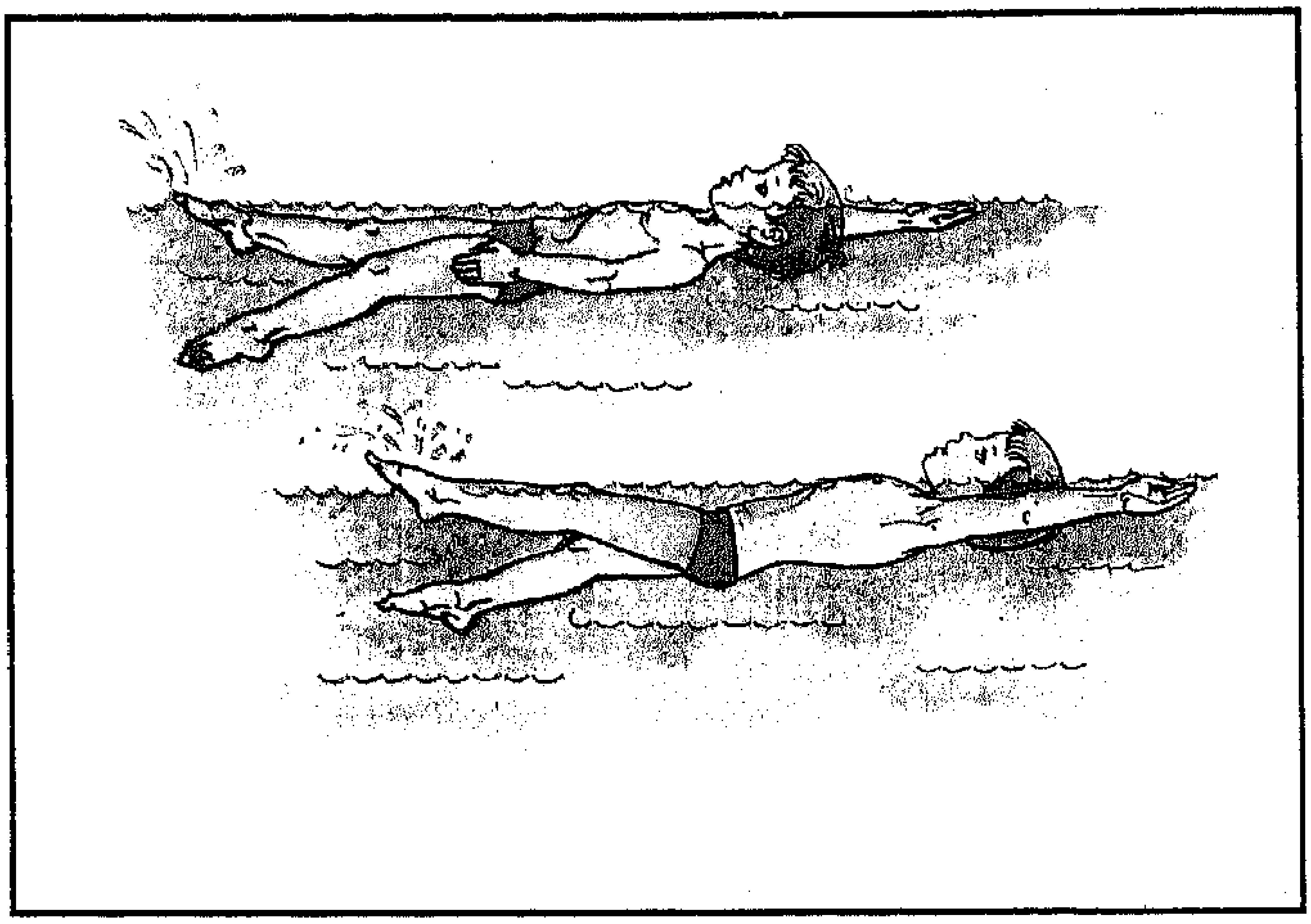
شكل رقم (٦٦)
أداء ضربات بالرجلين لى البطن أولا ثم االدوران على الظهر والذراعان خلفاً

الدرس : ١٠ ، ١١ التاريخ : / / ١٩

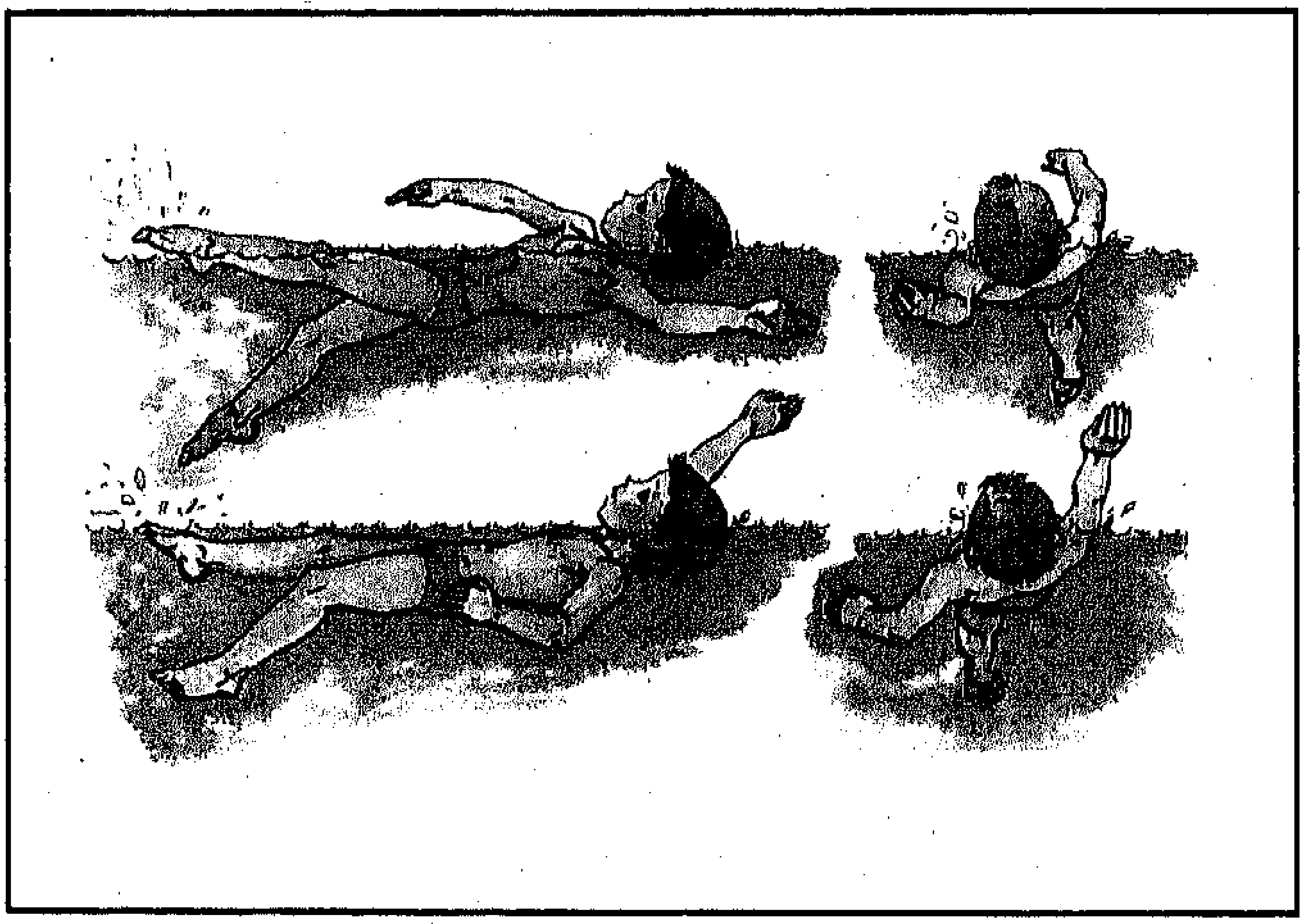
الهدف : أداء حركة السباحة ككل على الظهر.

مكونات الدرس	النشــــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ **(وقوف)** : الجرى فى المكان مع مرجحة ودوران الذراعين أماما عاليا خلفا فأسفل فأماما فى عدتين. . ٢ ـ **(جلوس على أربع الرجل جانباً)** : تبادل قذف الرجلين. ٣ ـ **(وقوف)** : ثنى الجذع أمامـا أسفل للوقوف على أربع ثم المشى باليدين أماما للانبطاح فى الماء فى أربع عدات. ٤ ـ **(وقوف فتحا ـ الذراعان جانبا)** : ضغط الذراعين خلفاً عدتين ثم ثنى الجذع أماما أسفل مع الضغط بين القدمين خلفا عدتين.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : تمرين (٧) : فى تعليم ضربات الرجلين. تمرين (٢) : فى تعليم حركات الذراعين. تمرين (٣) : شكل رقم (٦٧). * المهارات الجديدة : حركة السباحة الزحف على الظهر ككل، بشكل رقم (٦٨). يصبح التلميذ قادرا على التحرك فى الماء مؤديا السباحة ككل من حركات ذراعين ورجلين ولكن تتميز حركات الرجلين بأدائها فى مدى ضيق. «إرشادات تعليمية» ـ يفضل أداء هذا التمرين فى البداية لمسافات قصيرة (عرض الحوض). ـ يجب التركيز على بعض النقاط الفنية الهامة مثل : وضع الجسم، الرأس، ارتفاع المقعدة لأعلى، اتجاه النظر، الدخول بالأصبع الصغير والخروج بالإبهام.

تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	- يجب التركيز على استمرارية الحركة وعدم توقفها.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى كيفية أداء سباحة الزحف على الظهر ككل بصورة جيدة ولمسافات قصيرة. * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.



شكل رقم (٦٧)
أداء ضربات الرجلين والذراعان أحدهما خلفاً والآخر جانباً ـ ثم يمكن التبادل بين وضع الذراعين



شكل رقم (٦٨)
سباحة الظهر العادية

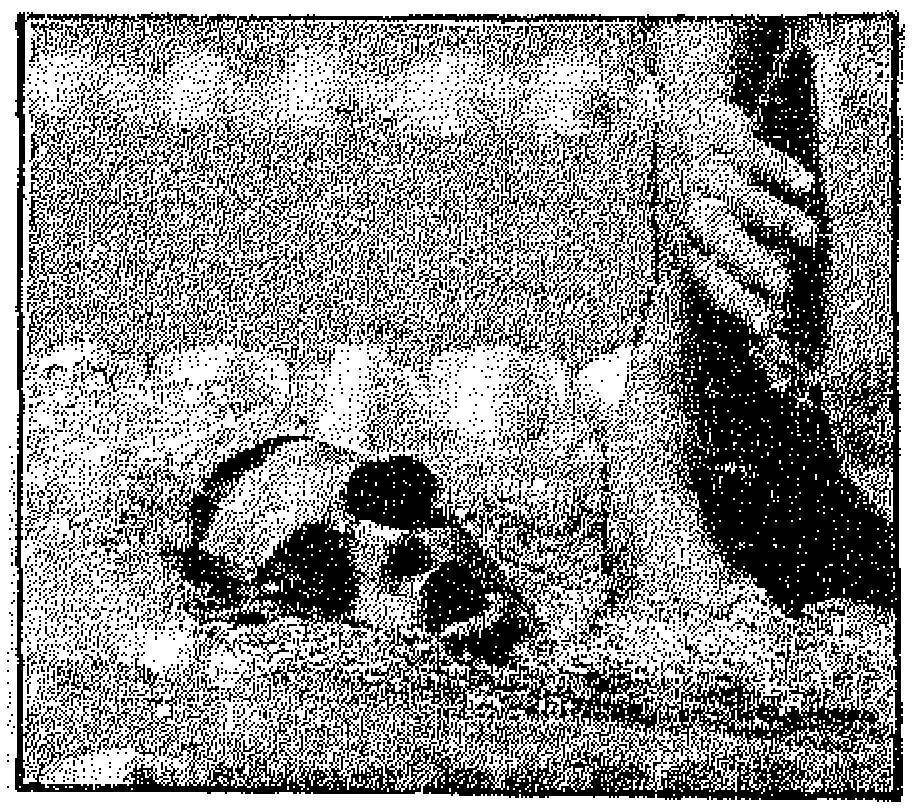
الدرس : الثانى عشر التاريخ : / / ١٩

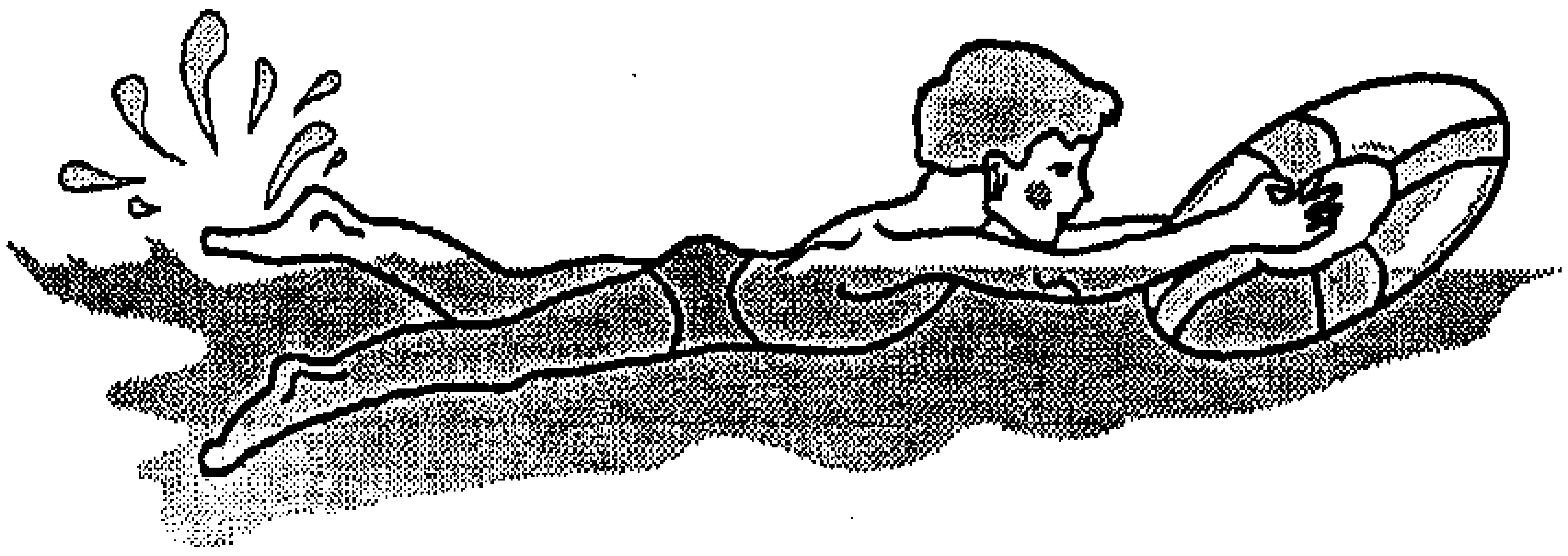
الهدف : أداء حركة السباحة ككل على الظهر.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ١ ـ **(وقوف)** : رفع الذراع اليمنى، جانبا فاليسرى جانبا فاليمنى رفعها عاليا فاليسرى عاليا، فاليمنى جانبا، ثم وضع اليسرى جانبا نخفض اليمنى أسفل فاليسرى أسفل. ٢ ـ **(الوقوف)** : يكرر التمرين السابق ولكن مع ثنى ذراع ذراع. ٣ ـ **(وقوف فتحا)** : تبادل مد ذراع عاليا مع رفع الأخرى جانبا عاليا. ٤ ـ **(وقوف فتحاً)** : رفع ذراع جانبا مع رفع الأخرى جانبا عالياً بالتبادل.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	«تعليم التوافق لسباحة الزحف على الظهر» تهتم هذه المرحلة بالتوافق للسباحة من حيث حركات الذراعين والرجلين بحيث يكون أداؤهما بإيقاع وتوقيت منتظمين، ومن الأهمية أن يتم الربط بين توقيت حركات الرجلين والذراعين وليس العكس، وأفضل معدل توقيت للتعلم هو ست ضربات رجلين مع كل دورة ذراع. **«إرشادات تعليمية»** ١ ـ يتم مسك دخول اليد والذراع ثم يثنى المرفق قليلا مع تثبيت الرسغ لتبدأ حركة الشد والدفع مواجهة راحة اليد نحو القدم لأطول مسافة ممكنة. ٢ ـ يجب أن تؤدى حركة الذراع فى عمق كاف داخل الماء يسمح بفاعلية الحركة.

تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	٣ ـ يجب أن تكون اليد بعيدة قليلا عن الفخذ، كما تتجه راحة اليد لأسفل عند نهاية مرحلة الدفع. ٤ ـ يجب أن يتم التخلص بخروج الإبهام أو ظهر اليد أولا من الماء. ٥ ـ يجب أن تؤدى الحركة الرجوعية والذراع مستقيمة. وخلال الممارسة والتدريب على أداء السباحة يجب أن يتعرف المدرس على الأخطاء وتأثيرها على السباحة وكيفية إصلاحها.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى مدى أداء حركة سباحة الظهر بدرجة توافق جيدة. * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.

تعليم سباحة الصدر





برنامج تعليم سباحة الصدر
Breststroke

الأهداف

(١) تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.

(٢) تعليم حركات الذراعين لسباحة الصدر.

(٣) تعليم التوافق بين الرجلين والذراعين والتنفس لسباحة الصدر.

يقاس نجاح البرنامج بقدرة المبتدئ على :

(١) القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحوض.

(٢) سباحة الصدر لمسافة ٢٠ مترا.

(٣) الوقوف فى الماء.

(٤) القدرة على التحرك فى اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل (التوقف، والبدء، والدوران، وتغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسى).

الدرس : الأول التاريخ : / / ١٩

الهدف : التأكد من اكتساب التلاميذ للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الصدر.

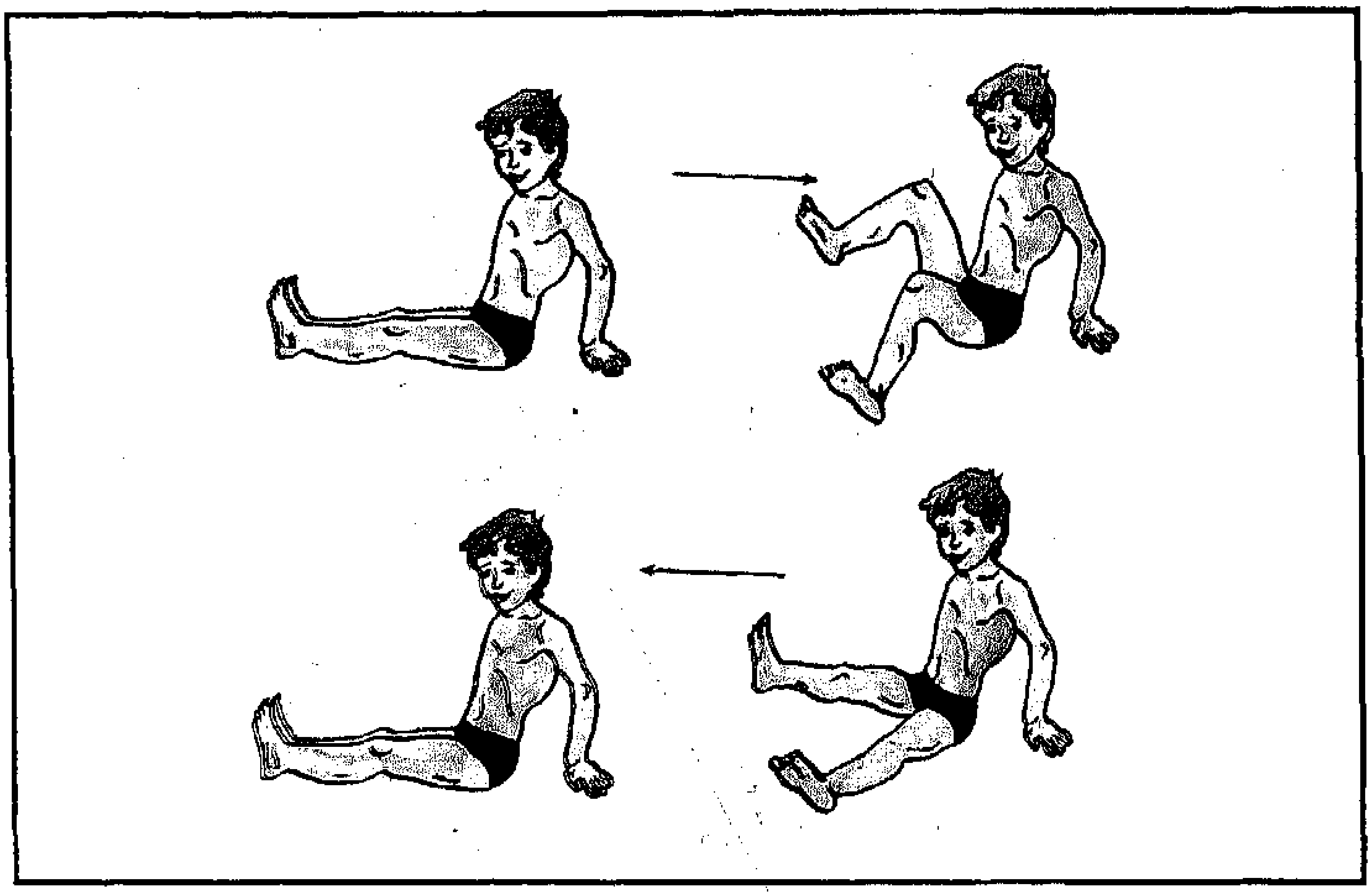
مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات العامة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	التأكد من اكتساب التلاميذ المهارات التمهيدية اللازمة لتعليم سباحة الصدر. ١ ـ تمرينات الثقة مع الوسط المائى. ٢ ـ القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحوض. ٣ ـ سباحة الزحف على الظهر (التبادلية) لمسافة ٢٠ مترا. ٤ ـ الوقوف فى الماء. ٥ ـ القدرة على الوقوف من الطفو. ٦ ـ القدرة على التحرك فى اتجاهات مختلفة داخل الماء مثل : (التوقف ـ والبدء ـ الدوران ـ تغيير اتجاه التقدم إلى الاتجاه العكسى). * ملحوظة: السباحة كاملة «عرض نموذج». الانزلاق وضربات الرجلين. الانزلاق وحركات الذراعين. مع الشرح النظرى أثناء الأداء للنموذج.
الجزء الختامى ٥ ق	الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.

الدرس : الثانى **التاريخ : / / ١٩**

الهدف : تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.

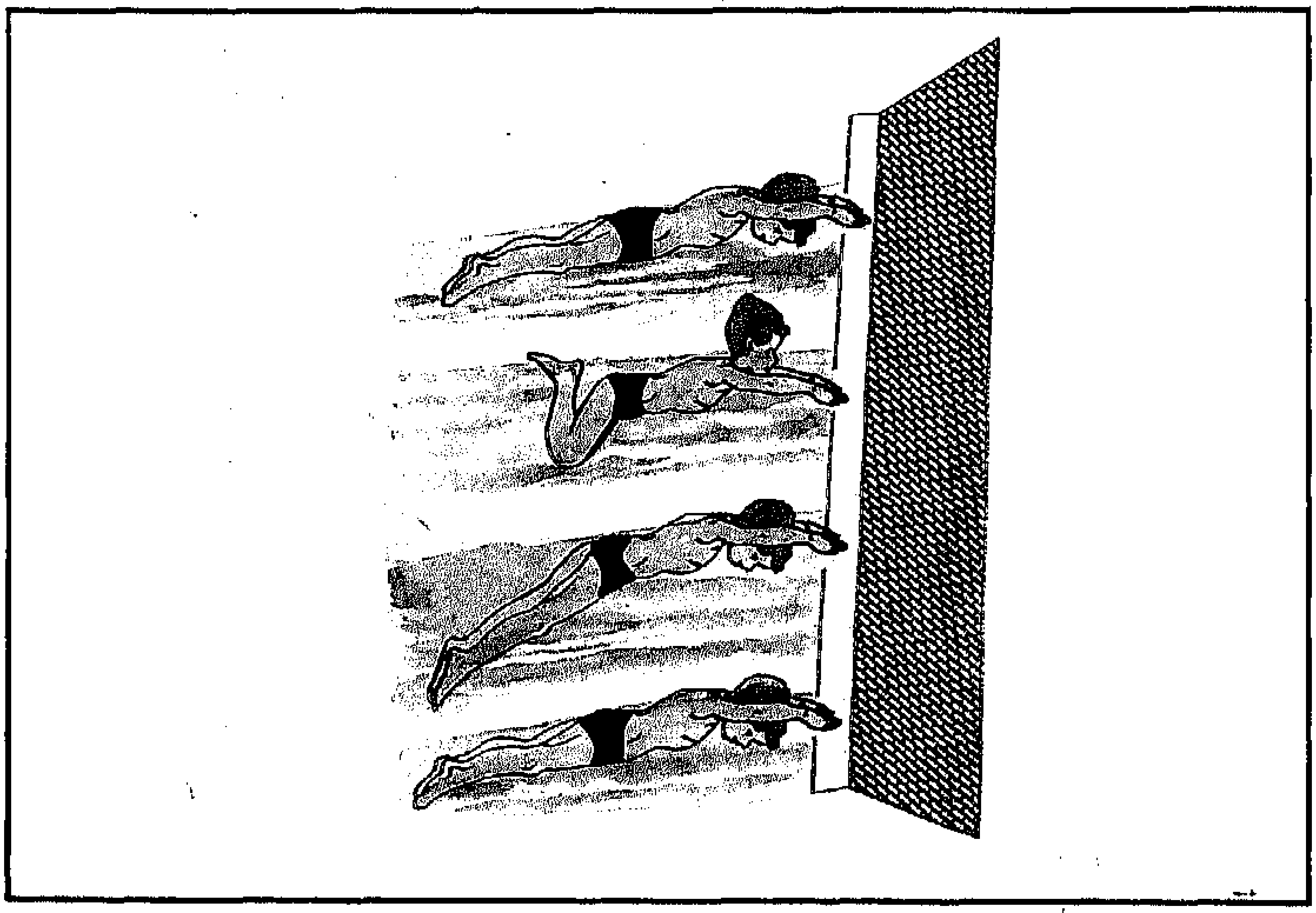
مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتى تخدم الرجلين بصفة خاصة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الحوض، شكل رقم (٦٩). تمرين (٢) : حركة الرجلين مع الاستناد على ماسورة الحوض. ويفضل تعليم هذا التمرين بعرض نموذج، ويتحقق ذلك بجلوس المدرس على مكان مرتفع وليكن مكان البدء أو سلم الغطس ارتفاع متر شكل رقم (٧٠). كما يمكن بدء تعلم هذا التمرين بأن يطلب المدرس من التلاميذ عمل دوائر بالرجلين من الجلوس الطويل على الأرض ثم يقوم بمسك القدمين وتعليمهم كيفية الأداء الصحيح. ويتضمن تعليم هذا التمرين ثلاث مراحل هى : أولا : ثنى الركبتين على الصدر مع سحب الكعبين نحو المقعدة وبحيث تكون الركبتان متباعدتين باتساع الكتفين ومع ملاحظة أهمية انثناء أصابع القدمين نحو الساق، ويستمر سحب الرجلين نحو المقعدة حتى يصبح الكعبان على بعد ٢٠ سم من المقعدة. ثانيا : امتداد الرجلين مع تحريك القدمين للخارج وانثنائهما نحو الذقن وبحيث تشير الأصابع للخارج. ثالثا : تبقى الرجلان مفرودتين على كامل امتدادهما ثم تنضمان معا. ويلاحظ تكرار هذا التمرين مرة واحدة، وبعد التحكم والسيطرة على أدائه يؤدى باستمرار دون توقف مما يماثل الأداء الفعلى.

تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	«إرشادات تعليمية» ١ ـ يجب التركيـز على أداء الحركة الرجوعية (ثنى الركـبتين) ببطء ثم يتبعها حركة قوية لفرد وضم الرجلين. ٢ ـ يجب التركيـز على اتجاه القدمين للخارج ويكونان مسطحتين فى الزاوية المناسبة. ٣ ـ يجب أن يؤدى هذا التمرين على نحو مستمر، كما يفضل عدم الاستطراد لفـترة طويلة فى أدائه، لأن الفـائدة تتحـقق من خلال أدائه داخل الماء.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى المهارة السابقة. * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.



شكل رقم (٦٩)

حركات الرجلين فى سباحة الصدر من الجلوس على حافة الحوض (خارج الماء)



شكل رقم (٧٠)

أداء حركات الرجلين من الاستناد على حافة أو ماسورة الحوض

الدرس : الثالث التاريخ : / / ١٩

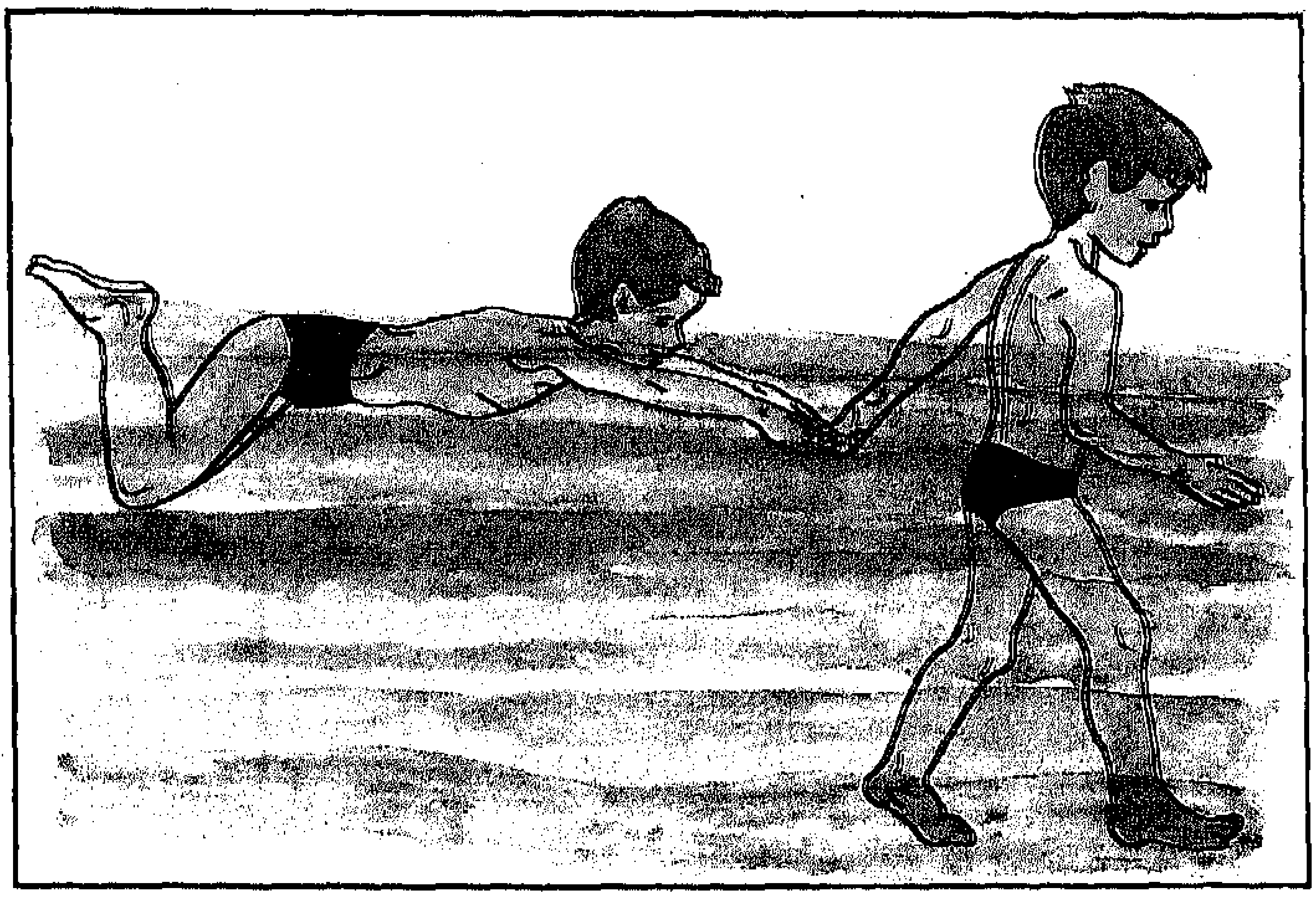
الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتى تخدم الرجلين بصفة خاصة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الحوض. * المهارات الجديدة : تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الحوض. «إرشادات تعليمية» ١ ـ يجب التركيز على أداء حركـة الرجلين الكرباجية وكذلك الدفع للخلف بقوة، مع ملاحظة أن تكون الحركة الكرباجية بطيئة. ٢ ـ يجب أن يكون الكعبان متجاورين عند سحبهما نحو الإليتين. ٣ ـ يجب أداء ضربات الرجلين وفـقا لقوانين السباحـة، كما يجب أن تدور القدمـان للخارج أثناء دفعهـما للخلف (تتخذ وضع القـدمين للممثل الشهير «شارلى شابلن»). ٤ ـ يجب أن تكون المقعـدة منخفضـة بقدر مناسب تحت سطح الماء لمنع خروج القدم من الماء. ٥ ـ يجب التأكـد أن مسك المتعلم لماسورة الحـوض يكون فى عمق مناسب يسمح له بأداء الحركة بشكل ميسر ومرض.
الجزء الختامى ٥ ق	المنافسة بين التلاميذ فى سلامة أداء التمرين (٢). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.

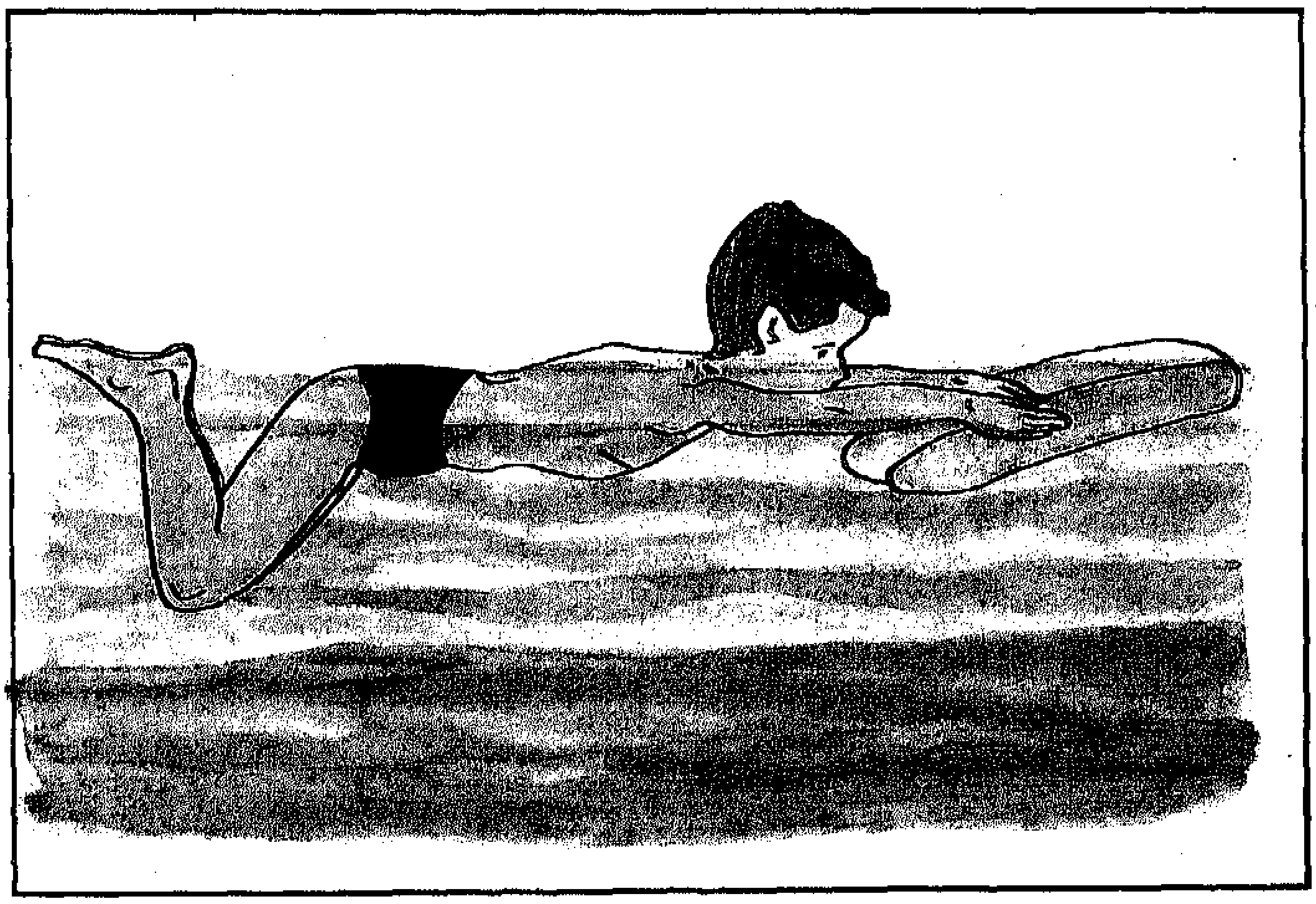
الدرس : الرابع **التاريخ : / / ١٩**

الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتى تخدم الرجلين بصفة خاصة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الحوض. تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الحوض. * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : حركة الرجلين بمساعدة الزميل. يؤدى هذا التمرين بمساعدة الزميـل مما يعطى المتعلم مزيداً من الثقة، ويجب عند أداء هذا التـمرين أن يركـز المدرس على جمـيع الإرشادات التعليميـة الخاصة بضربات الرجلين والتى سبق توضـيحها، شكل رقم (٧١). تمرين (٤) : شكل رقم (٧٢).
الجزء الختامى ٥ ق	المنافسة بين التلاميذ فى سلامة أداء التمرين (٣). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.



شكل رقم (٧١)
أداء ضربات رجلين مع الاستناد على الزميل للمشى أماماً



شكل رقم (٧٢)
أداء حركات الرجلين مع الاستناد على لوحة الطفو

الدرس : الخامس   التاريخ : / / ١٩

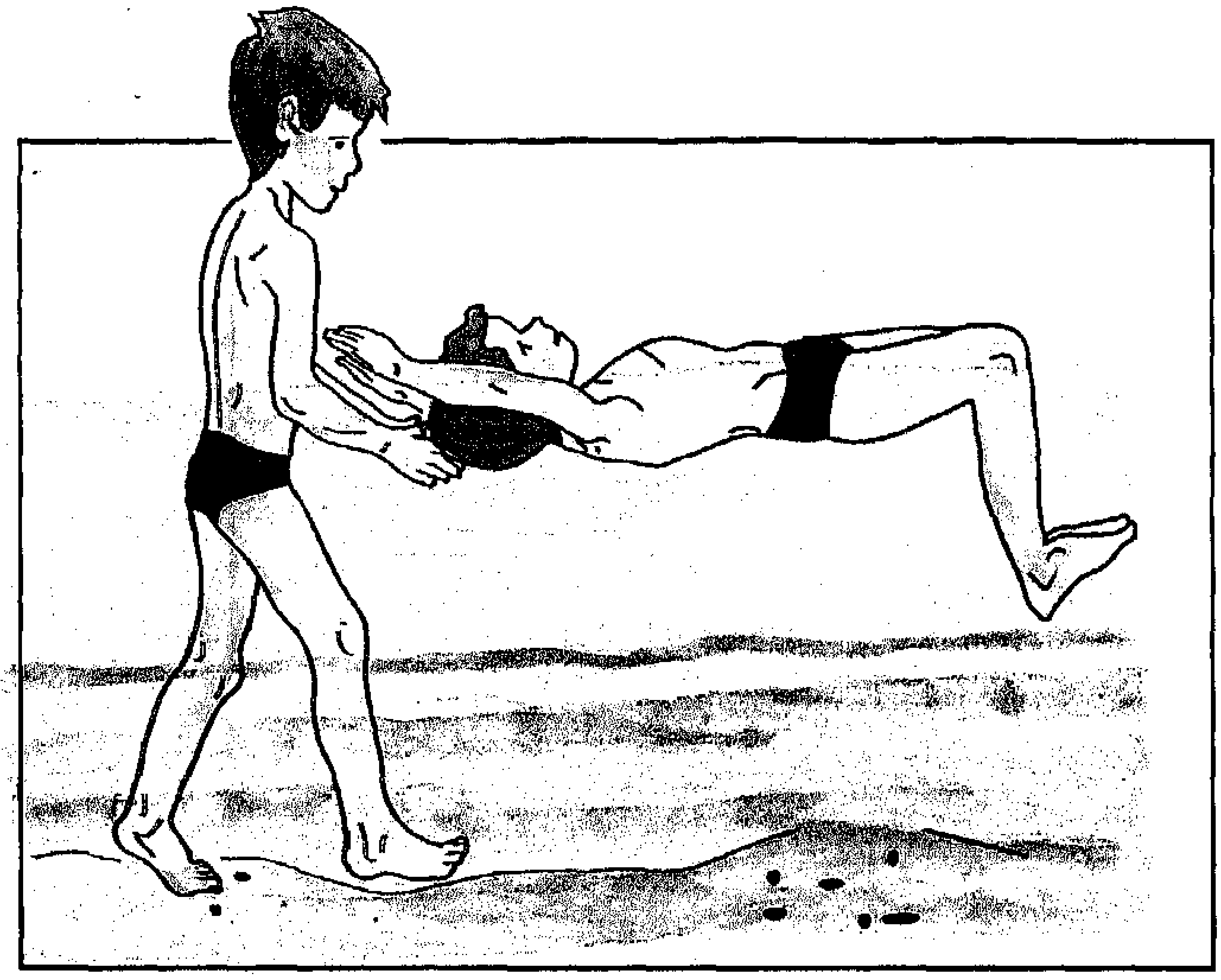
الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.

مكونات الدرس	النشــــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتى تخدم الرجلين بصفة خاصة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الحوض. تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الحوض. تمرين (٣) : حركة الرجلين بمساعدة الزميل. * المهارات الجديدة : تمرين (٤) : حركة الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة لوحة الطفو. يؤدى هذا التمرين مع التركيز على جميع الإرشادات التعليمية الخاصة بضربات الرجلين ويجب أن يستفيد المدرس من الميزة التى يحققها هذا التمرين وهى رؤية المتعلم لحركات الرجلين مما يجعل التعلم أكثر سهولة والاستفادة من التوجيهات أكثر يسراً.
الجزء الختامى ٥ ق	المنافسة بين التلاميذ فى سلامة أداء التمرين (٤). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.
ملاحظات عن الدرس	

الدرس : السادس　　　　　　　　التاريخ : / / ١٩

الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتى تخدم الرجلين بصفة خاصة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : تمرين (١) : حركة الرجلين من الجلوس على حافة الحوض. تمرين (٢) : ضربات الرجلين عند ماسورة الحوض. تمرين (٣) : حركة الرجلين بمساعدة الزميل. تمرين (٤) : حركـة الرجلين من الطفو على الظـهر بمساعـدة لوحة الطفو تمرين (٥) شكل (٧٣). * المهارات الجديدة : تمرين (٥) : حركـة الرجلين من الطفـو على البطن باستـخدام أداة الطفو. «إرشادات تعليمية» يجب أن يعطى المدرس اهتماما خاصـا لكيفية المسك والسيطرة على أداة الطفو، وذلك بأن يفرد ذراعيه على كـامل امتدادهما عندما يمسك بأداة الطفو أمام جسمه، وأن يسيطر عليـها بأحكام عندما يضعهما تحت الإبطين.
الجزء الختامى ٥ ق	المنافسة بين التلاميذ فى سلامة أداء التمرين (٥). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.
ملاحظات عن الدرس	



شكل رقم (٧٣)
حركات الرجلين فى سباحة الصدر والوضع على الظهر بمساعدة الزميل
ثم بعد ذلك بدون مساعدة الزميل وباستخدام لوحة الطفو

الدرس : السابع **التاريخ : / / ١٩**	
الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الصدر.	

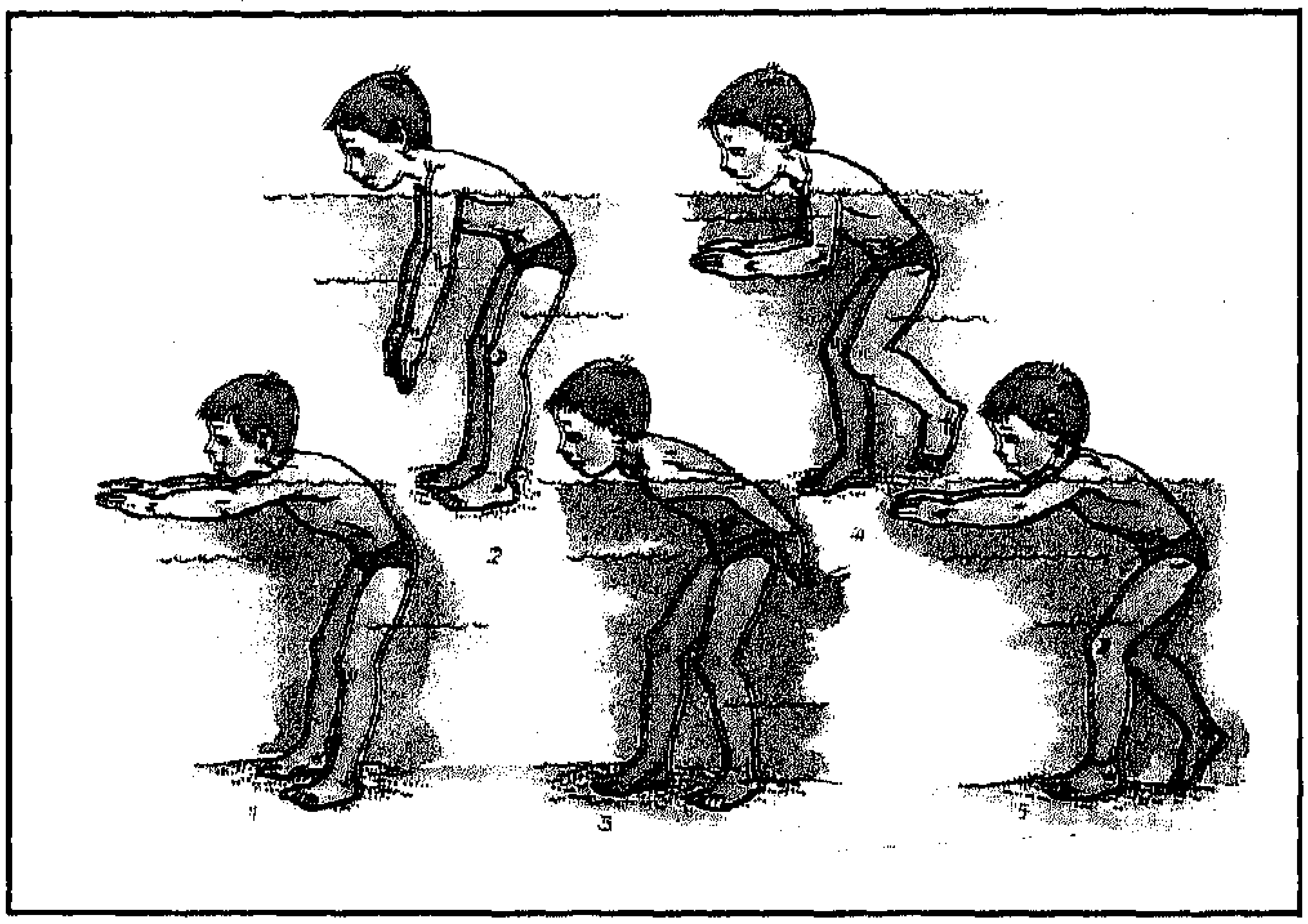
مكونات الدرس	**النشـــــاط المختار**
الجزء التمهيدى ١٠ ق	*** إحماء أرضى :** ويتضمن بعض التمرينات العامة والتى تخدم الرجلين بصفة خاصة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	*** المراجعة :** على تمرينات الرجلين من (١) إلى (٥). *** المهارات الجديدة :** تمرين (٦) : الدفع والانزلاق بدون مساعدة نحو ماسورة الحوض مع أداء دورة أو أكثر للرجلين. «إرشادات تعليمية» ـ يجب مراعاة الإرشادات السابقة لحركات الرجلين الصحيحة بالإضافة إلى محاولة السباح الاحتفاظ بالجسم مفروداً والوجه فى الماء. ـ زيادة مسافة الأداء تدريجياً حتى يمكن أن يسبح عرض الحوض.
الجزء الختامى ٥ ق	المنافسة بين التلاميذ فى سلامة أداء التمرين (٦). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.

الدرس : الثامن التاريخ : / / ١٩

الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الصدر.

مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتى تخدم الذراعين بصفة خاصة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (١) : الوقوف فى الماء الضحل. يتطلب هذا التمرين أن يقف المدرس على أحد جانبى حوض السباحة موضحاً وشارحاً لكيفية أداء حركات الذراعين. تمرين (٢) : شكل رقم (٧٤). «إرشادات تعليمية» ١ ـ يجب أن تتميز الذراعان عند بداية هذا التمرين بما يلى : ـ اليدان تكونان مفرودتين ومسطحتين والأصابع مضمومة. ـ راحة اليد متجهة للخلف مباشرة. ـ المرفقان مستقيمان ولكن غير متصلبين. ـ الجزء العلوى من الكتفين يكون أسفل سطح الماء. ٢ ـ يجب الاحتفاظ باليدين مسطحتين والأصابع مضمومة أثناء الحركة. ٣ ـ يجب ثنى الرسغين أثناء الشد، بغرض مواجهة راحتى اليدين للخلف لأطول مدى ممكن. ٤ ـ يجب الاحتفاظ بالمرفقين مستقيمين نسبيا أثناء الشد. ٥ ـ يجب عدم تحريك اليدين خلف مستوى الكتفين. ٦ ـ يجب أن يتميز مسار الحركة بالاتجاه لأسفل وللخارج وللخلف. ٧ ـ عندما تبدأ حركة الشد يجب الاحتفاظ باليدين مسطحتين مع انثناء قليل للرسغين وبحيث يتجهان لأسفل وللخارج.

تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (٢) : الشد مع الانزلاق. يتضمن هذا التمرين أداء المتعلم حركة الشد بالذراعين مع المشى على قاع الحمام والانزلاق، ويلاحظ أن أغلب المتعلمين يميلون إلى رفع الكتفين عن مستوى سطح الماء عند أداء هذا التمرين ورغم أنه قد يصل عند تعلم سباحة الصدر الترويحية ارتفاع الكتفين عن مستوى سطح الماء فإنه غير مقبول بالنسبة للسباحة التنافسية. **«إرشادات تعليمية»** ١ ـ يجب التركيز على أن حركات الذراعين لاتتعدى مستوى الكتفين. ٢ ـ يفضل اكساب المتعلم كيفية التنفس فى هذه المرحلة من التعلم.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء منافسات بين التلاميذ فى كيفية الأداء السليم بالنسبة للتمرين (١) ، (٢). * الاصطفاف وأخذ التمام وأداء التحية فالانصراف.
ملاحظات عن الدرس	

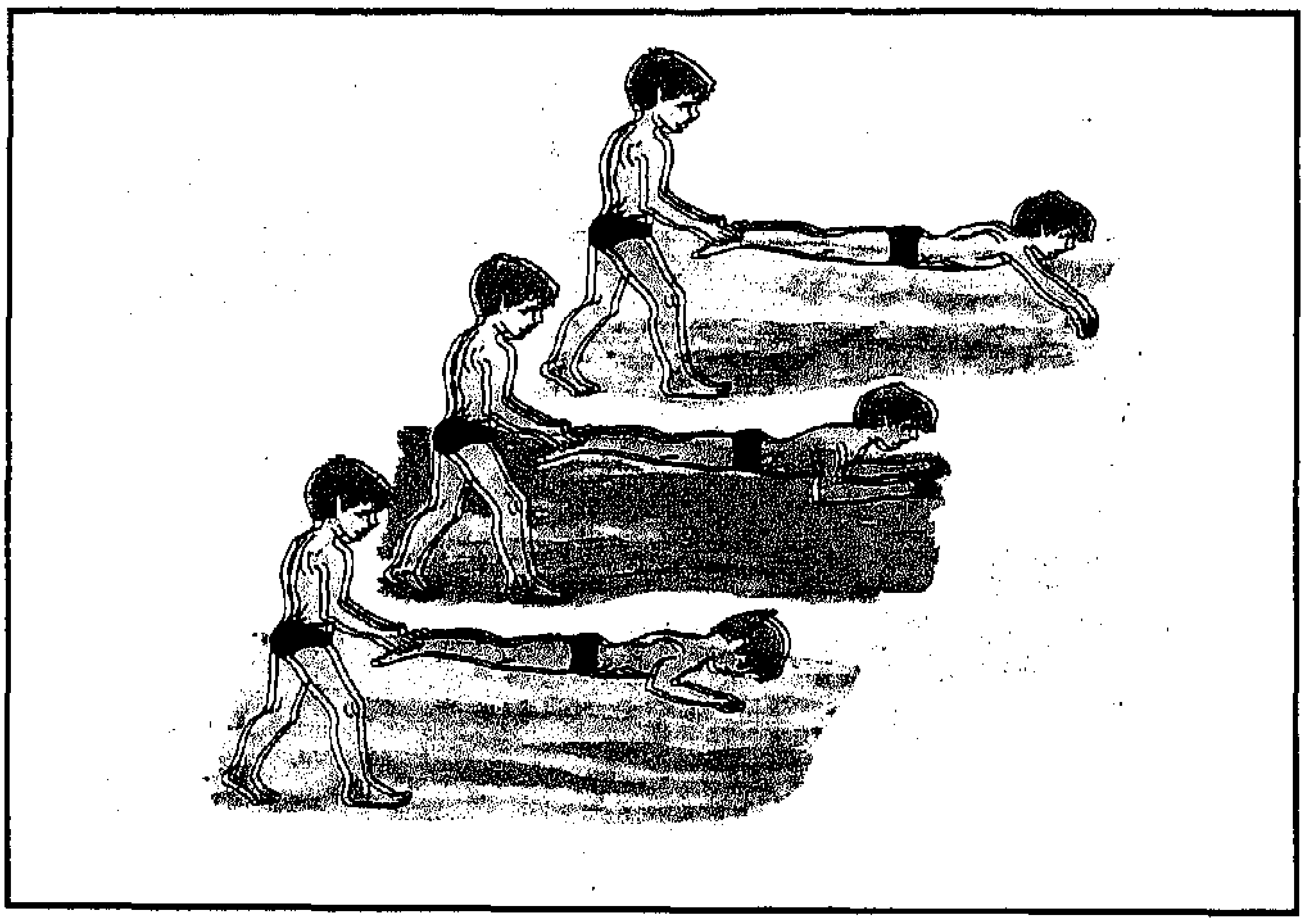


شكل رقم (٧٤)
حركات الذراعين فى سباحة الصدر من وضع الوقوف ثم التدرج للشد
مع المشى للأمام

الدرس : التاسع التاريخ : / / ١٩

الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الصدر.

مكونات الدرس	النشــــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات العامة والتى تخدم الذراعين بصفة خاصة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : تمرين (١) : الوقوف فى الماء الضحل وأداء حركات الذراعين. تمرين (٢) : الشد مع الانزلاق. * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : الشد والتنفس من الوقوف ثم من المشى أو الانزلاق. تمرين (٤) : شكل رقم (٧٥). تمرين (٥) : شكل رقم (٧٦). «إرشادات تعليمية» ١ ـ يتم أخذ الشهيق من الفم، كما يتم إخراج الزفير من الفم والأنف، من المفيد أن يطلب من المتعلم إخراج الزفير من الأنف حيث يساعد ذلك على عدم دخول الماء للأنف. ٢ ـ يتم أخذ الشهيق عند نهاية حركة الشد بالذراعين. ٣ ـ يجب خفض الذقن فى الماء مع استمرار توجيه النظر للأمام أثناء إخراج الزفير (ويساعد فى المحافظة على ذلك الوضع دفع الذقن للأمام) وقد يستمر إخراج الزفير حتى المرحلة الأولى للشد بالذراعين.
الجزء الختامى ٥ ق	المنافسة بين التلاميذ فى كيفية الأداء السليم للتمرين (٣). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.
ملاحظات عن الدرس	



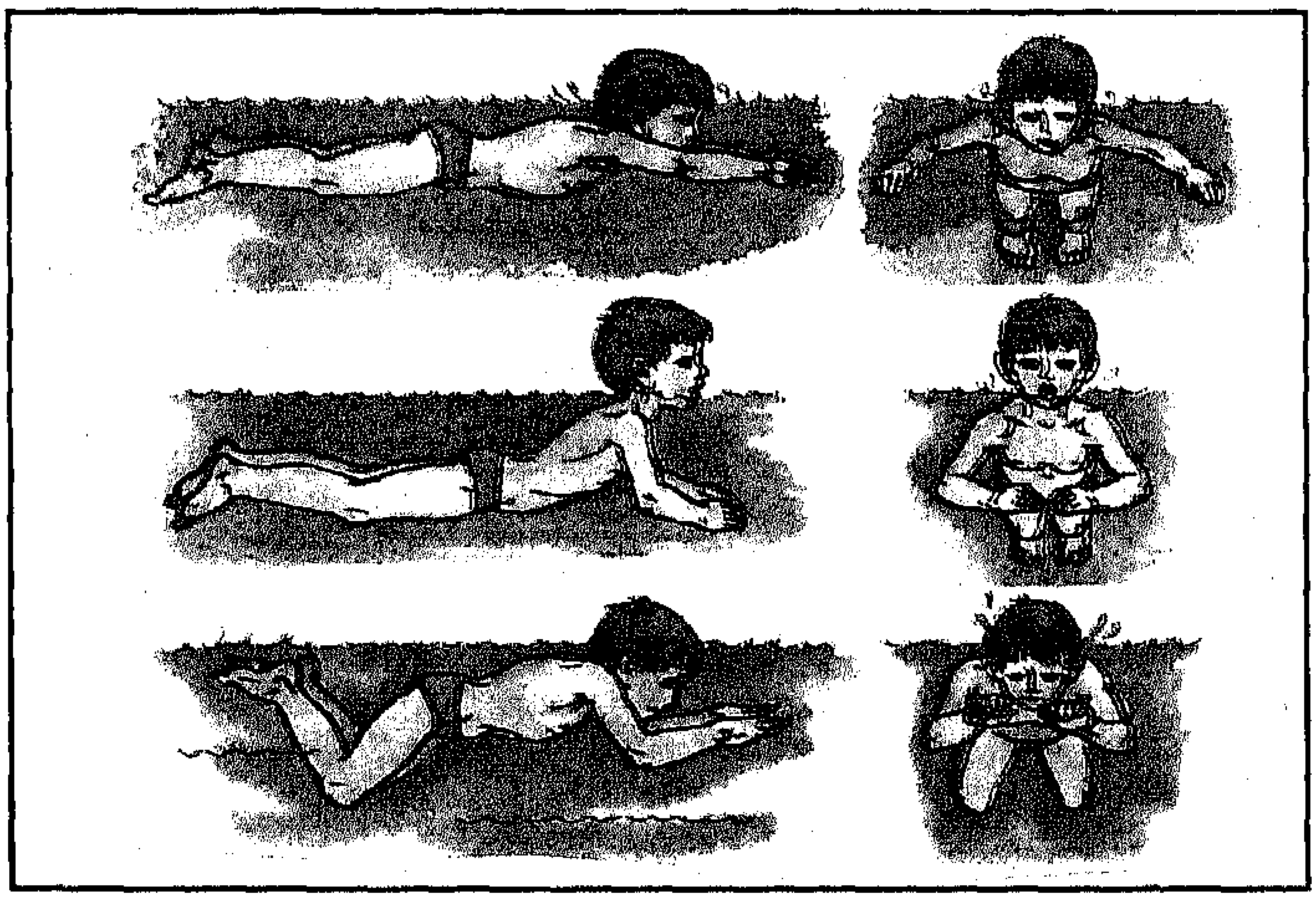
شكل رقم (٧٥)
أداء حركات الذراعين مع الشهيق خارج الماء والزفير فى الماء فى
المكان مع سند الزميل للرجلين ثم مع التقدم للأمام

شكل رقم (٧٦)

ضربات رجلين تبادلية مع حركات الشد بالذراعين فى سباحة الصدر وأخذ الشهيق بخروج الوجه من الماء وطرد الزفير بدخول الوجه للماء

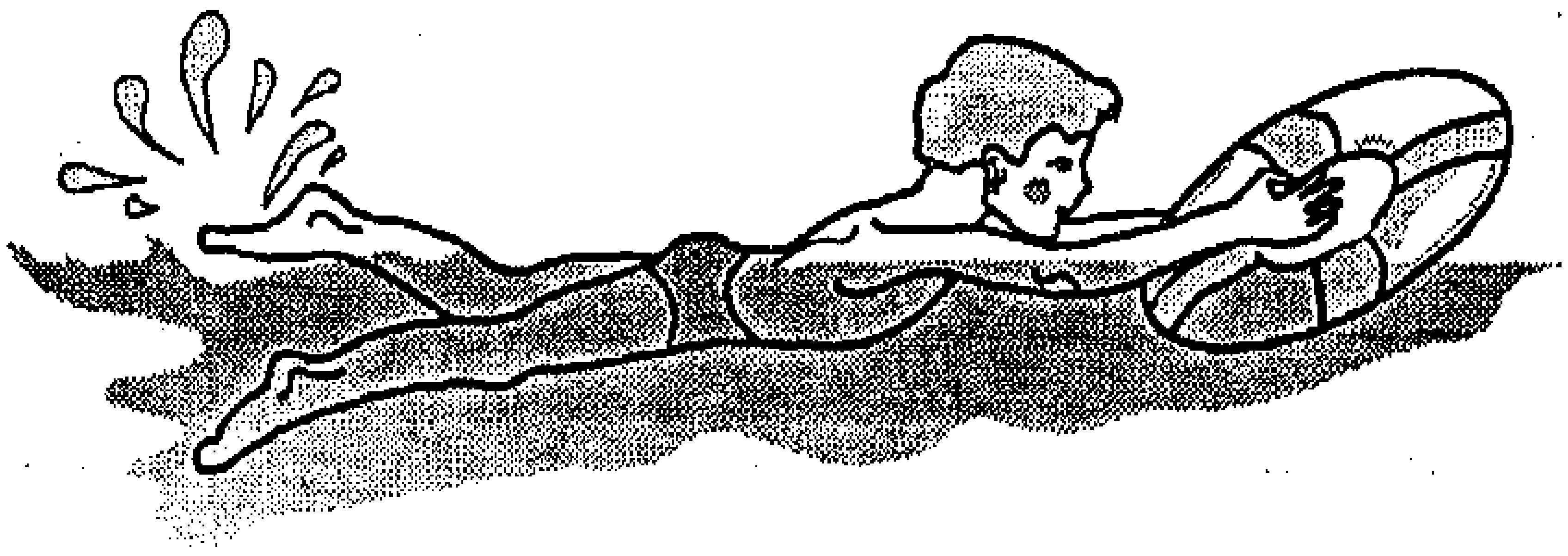
الدرس : ١٠ ، ١١ ، ١٢	التاريخ : / / ١٩
الهدف : تعليم التوافق لسباحة الصدر.	

مكونات الدرس	النشــــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات لتوافق الرجلين والذراعين.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	«تعليم التوافق لسباحة الصدر» شكل (٧٧) بعد أن يتم أداء حركات الرجلين والذراعين والتنفس يجب بعد ذلك أداء السباحة ككل بعرض على التوافـق والتوقيت الفردى لكل سباح مما يضمن الأداء السليم، ويجب أن يتضمن تدريس التوافق المراجعة العامة للتعليمات الـهامة بما يسمح للمتعلم بتـذكر الأداء. وفى بداية مـرحلة التوافق يجب التـركيز على الانزلاق بعـد انتهاء كل دورة حيث يـساعد ذلك على استمرار الأداء وتجنب الحركات السـريعة المفاجئة والتى تعوق تقدم السباح. ويجب أن يضع المدرس فى اعتباره أنه عند الممارسـة الكلية للسباحة قد يتطلب الأمـر العودة مرة أخرى إلى الممـارسة الجزئية للتركـيز على بعض نقـاط الضعف، كـذلك من المناسب بعد تدريس السـباحـة ككل للمتـعلمين إعـادة تقسـيم التلامـيذ إلى مجموعـات متجـانسة وفـقا لقدراتهم.
الجزء الختامى ٥ ق	المنافسة بين التلاميذ فى كيفية الأداء السليم للتمرين (٣). الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.
ملاحظات عن الدرس	



شكل رقم (٧٧)
التوافق فى سباحة الصدر

تعليم سباحة الفراشة



برنامج تعليم سباحة الفراشة
Butterfly

الأهداف

(١) تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.

(٢) تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.

(٣) تعليم التنفس لسباحة الفراشة.

(٤) تعليم التنفس مع أداء سباحة الفراشة ككل.

(٥) تعليم التوافق لسباحة الفراشة.

يقاس نجاح البرنامج بقدرة المبتدئ على :

(١) القدرة على الدفع والانزلاق من جانب الحوض.

(٢) سباحة الفراشة لمسافة ٢٠ مترا.

(٣) القدرة على التحرك فى اتجاهات مختلفة داخل الماء.

ملحوظة :

سباحة الفراشة كانت فى البداية تؤدى باستخدام ضربات الرجلين فى سباحة الصدر «الرجلين الضفدعية» ومع تطور الأداء أصبحت حاليا تؤدى

باستخدام ضربات الرجلين الدولفينية أى تحريك الرجلين لأسفل وأعلى من الجذع معاً.

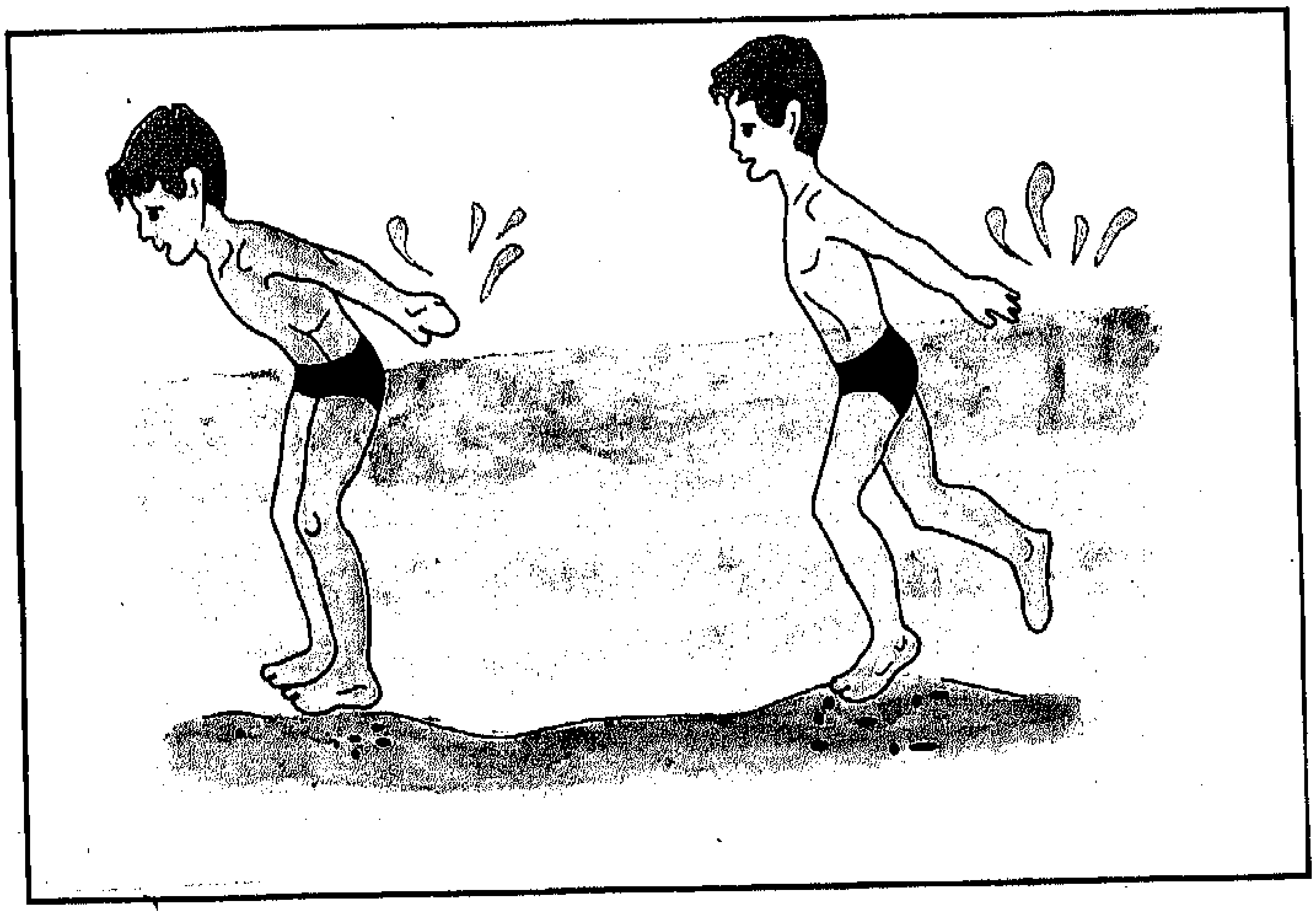
ويطلق عليه «سباحة الدولفين» من الناحية الفنية بالرغم من أنها تسمى فى القانون الدولى للسباحة، وكذلك فى المراجع العلمية : سباحة الفراشة.

الدرس : الأول التاريخ : / / ١٩

الهدف : تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.

النشــــاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات لتوافق الرجلين والذراعين + تمرينات الرجلين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدى ١٠ ق
تمرين (١) : شكل رقم (٧٧). تمرين (٢) : شكل رقم (٧٨). تمرين (٣) : شكل رقم (٧٩). تمرين (٤) : ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحوض. ويمكن أن يبدأ هذا التمرين بأن يطلب من المتعلم أداء ضربات الرجلين كما فى سباحة الزحف لإظهار مدى التشابه مع سباحة الفراشة. «إرشادات تعليمية» ١ ـ يمكن تقديم ضربات الرجلين للمتعلمين الجدد باعتبار أنها مماثلة لضربات الرجلين لسباحة الزحف ولكن الرجلين يؤديان حركاتهما معا وليس تبادليا. ٢ ـ يجب التركيز على أن تكون الرجلان معا والكعبان مسترخيين أثناء الأداء. ٣ ـ يجب أن تؤدى الحركة بشكل تموجى. ٤ ـ يجب تجنب المبالغة فى ارتفاع وانخفاض المقعدة. ٥ ـ يجب أن تؤدى الحركة من مفاصل العمود الفقرى أسفل الظهر (المنطقة القطنية) حتى يمكن أداء الضربات العمودية تماثلياً، كما تشترك أيضا مفاصل الفخذين والركبتين فى الحركة. ٦ ـ يجب أن تؤدى القدمان حركتهما ببطء فى بداية تحركهما لأسفل. ٧ ـ يجب أداء ضربات الرجلين فى عمق مناسب يختلف من فرد لآخر.	الجزء الأساسى ٤٥ ق

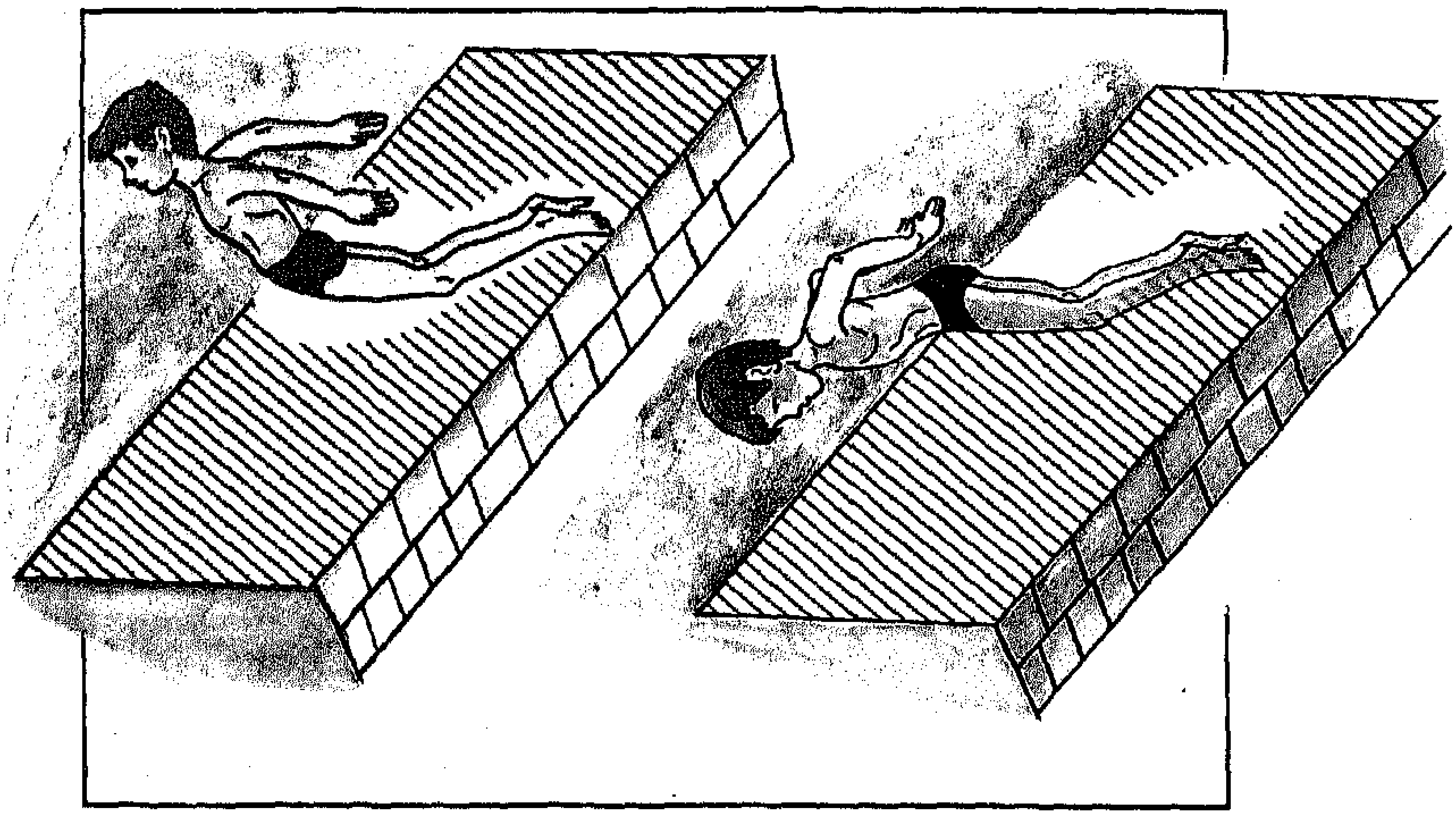
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء المنافسات بين التلاميذ فى كيفية الأداء السليم لحركة الرجلين من خلال تنفيذ تمرين (١). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.



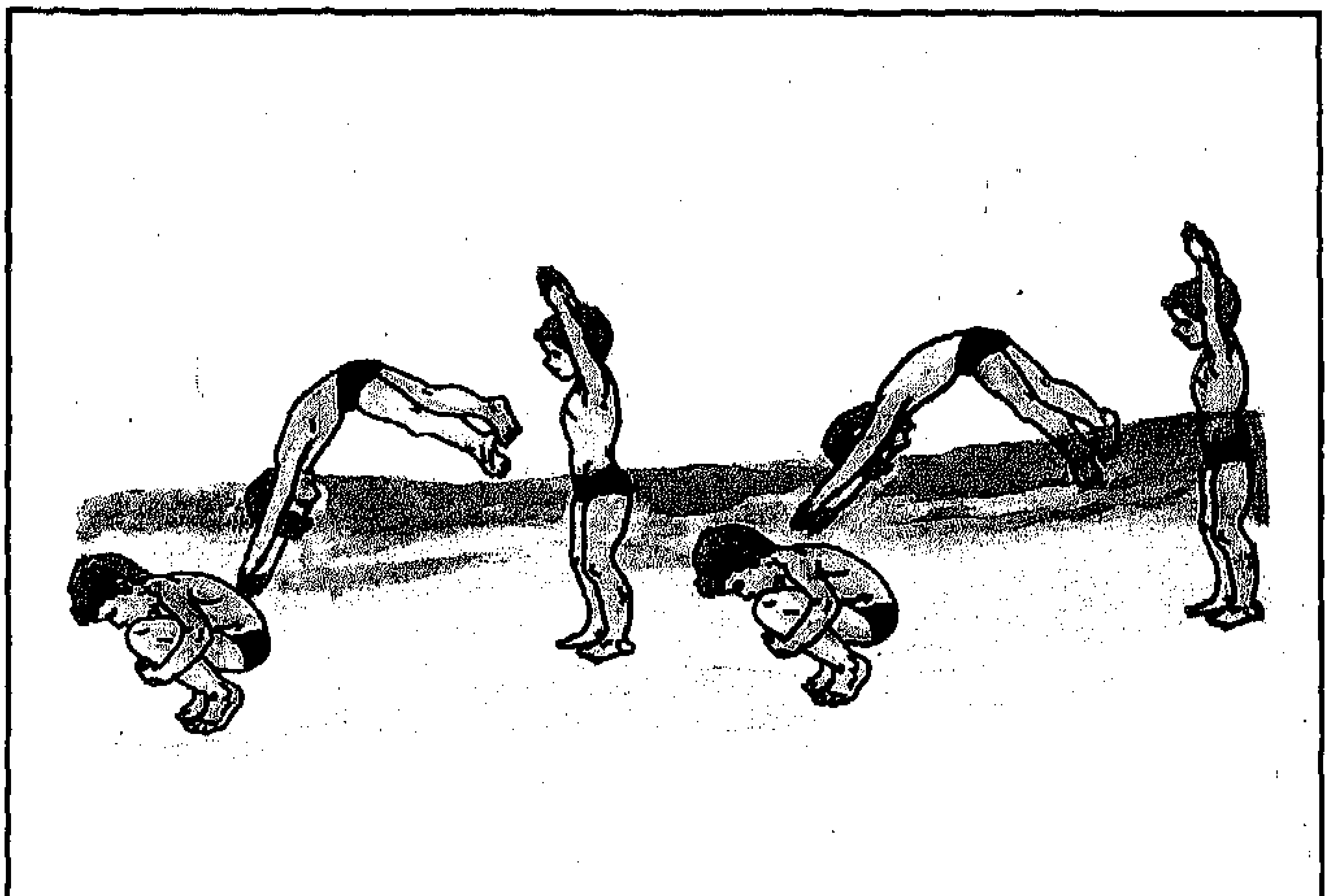
شكل رقم (٧٧)

من الوقوف فى الماء الضحل انحناء الجسم أماما ثم خلفاً

BIBLIOTHECA ALEXANDRINA
مكتبة الإسكندرية



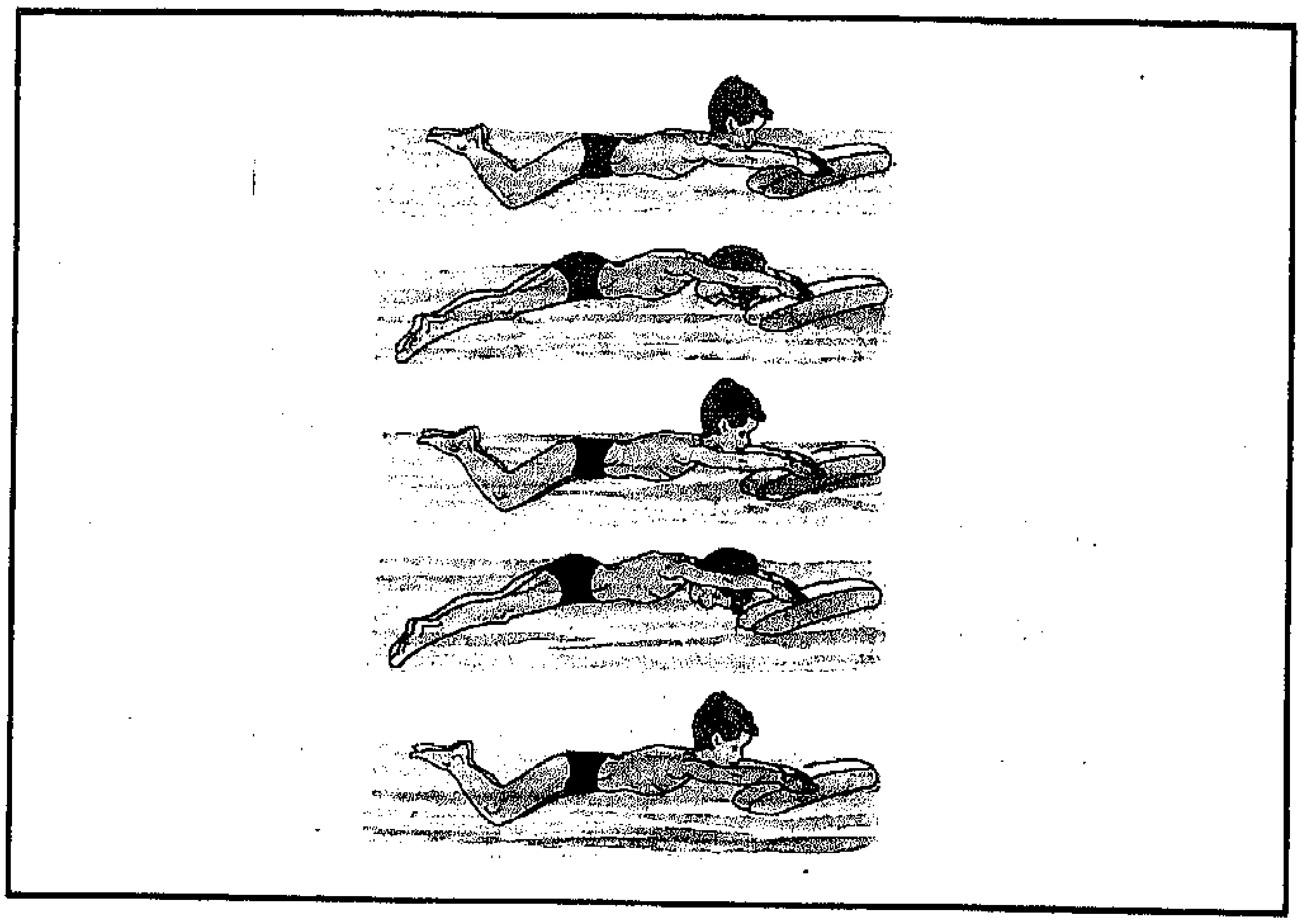
شكل رقم (٧٨)
من الرقود على حافة الحوض نصف جسم المتعلم جهة الماء ميل الجذع للأمام
ولأسفل ثم رفع الجذع لأعلى وللخلف



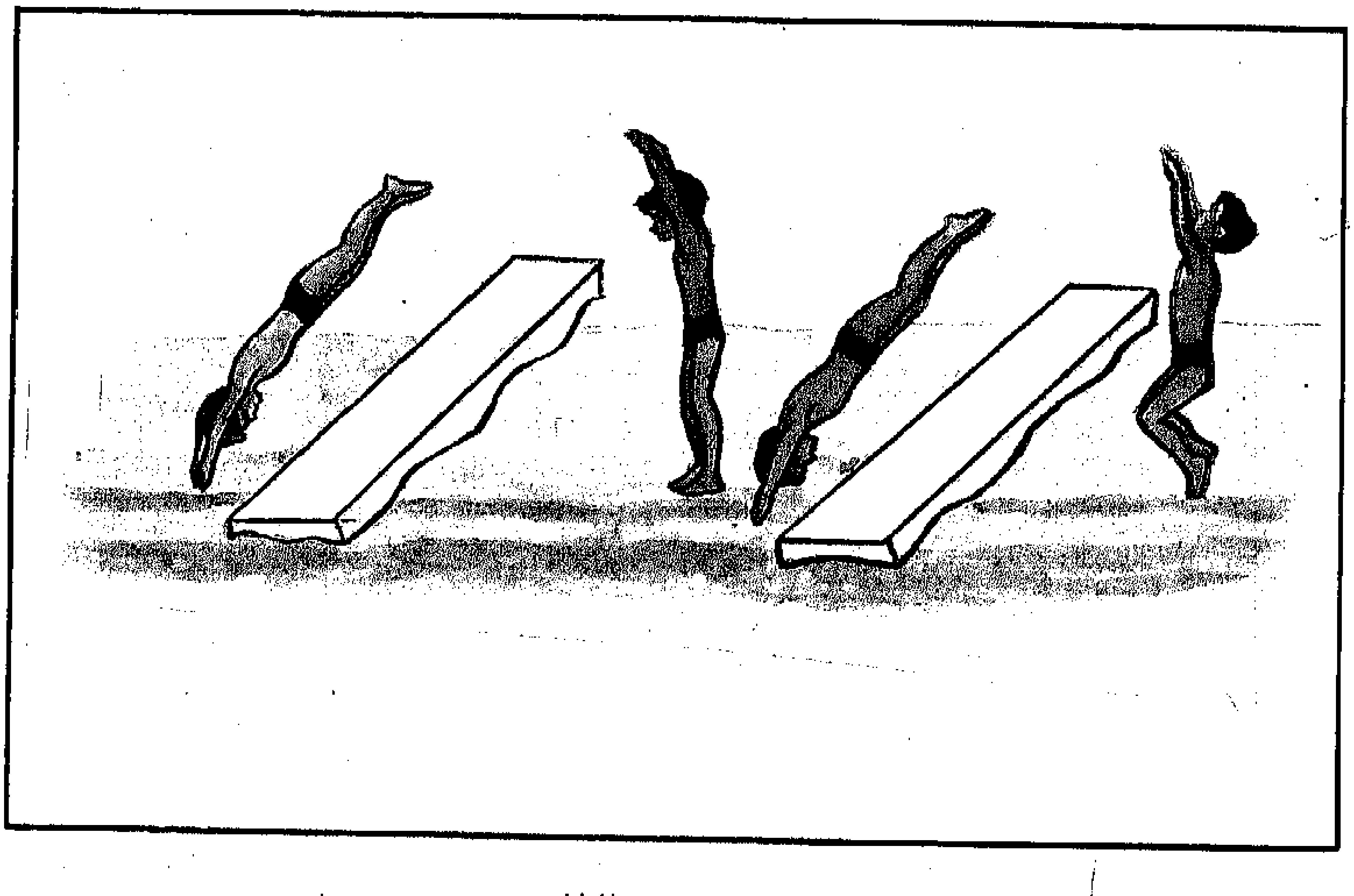
شكل رقم (٧٩)
عبور الحوض بالوثب لأسفل للمس القاع باليدين ثم الوثب لأعلى
والوقوف فى شكل حلزونى مثل الدولفين

الدرس : الثانى	التاريخ : / / ١٩
الهدف : تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.	

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات التى تخدم الرجلين بصفة خاصة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : (١) ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحوض. * المهارات الجديدة : تمرين (٢) : ضـربات الرجلين باسـتخـدام أداة الطفـو، شكل رقم (٨٠). تمرين (٣) : عبور موانع مائية، شكل رقم (٨١). «إرشادات تعليمية» بالإضافة إلى الإرشـادات التعليمية السـابقة السبعة، يراعى التـركيز على ما يلى : ٨ ـ الحفاظ على شكل الجسم الأفقى المستقيم الانسيابى المغزلى. ٩ ـ تنوع مـعـدلات ضـربات الرجلين تبـعـا لمدى عـمق ضـربات الرجلين. ١٠ ـ يجب التركيز على الطريقة الصحيحة لمسك أداة الطفو.
الجزء الختامى ٥ ق	* إجراء المنافسة بين التـلاميذ فى كيفية الأداء الجـيد لحركة الرجلين من خلال تنفيذ تمرين (ـ٢). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.
ملاحظات عن الدرس	



شكل رقم (٨٠)
ضربات الرجلين الدولفينية باستخدام لوحة الطفو



شكل رقم (٨١)
من الوقوف في الماء الوثب لأعلى وللأمام ولأسفل لعبور لوحة طفو
أو حبل أو عصا بعرض الحوض

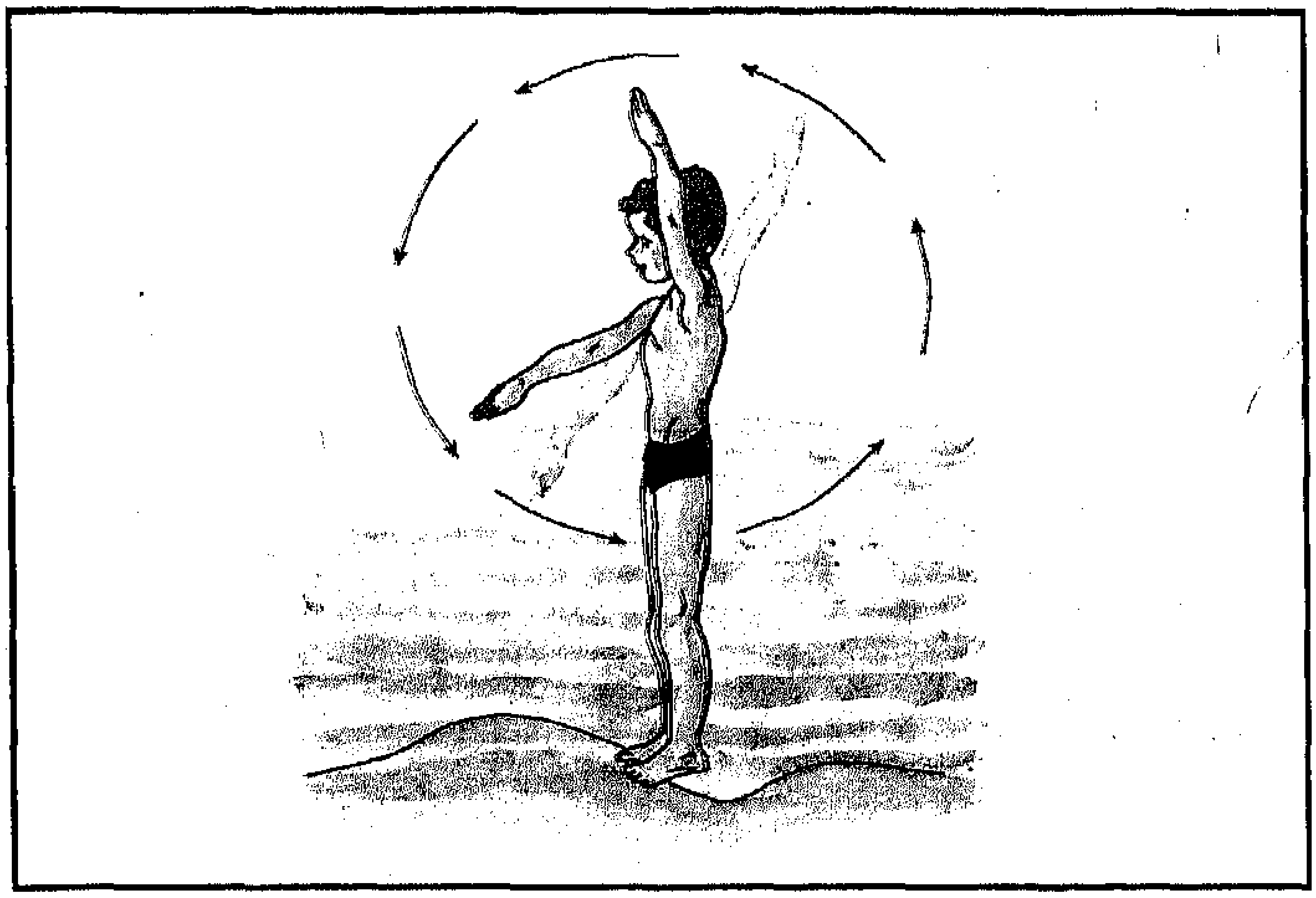
الدرس : الثالث	التاريخ : / / ١٩
الهدف : تابع تعليم حركات الرجلين لسباحة الفراشة.	

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات التى تخدم الرجلين بصفة خاصة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : (١) ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحوض. (٢) ضربات الرجلين باستخدام أداة الطفو. * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : ضربات الرجلين والجسم مفرود. يمكن أن يستغنى المتعلم الآن عن أداة الطفو ويؤدى حركات الرجلين والجسم على كامل امتداده، بحيث يؤدى التمرين بعدة أشكال ببدء الدفع والانزلاق والذراعان ممتدتان أعلى الرأس بحيث يكون العضدان متلامسين مع الأذنين والنظر يكون متجها للأمام ولأسفل قليلا. كما يمكن التنوع بحيث يؤدى التمرين من الطفو على الظهر أو من الطفو على البطن والذراعان بجانب الجسم. ويمكن أداء التمرينات السابقة فى شكل منافسات .. وأن يطلب من المتعلمين التعرف على أسرع طريقة من الأشكال الثلاثة السابقة لتقديم الجسم فى الماء «إرشادات تعليمية» مع الاهتمام بجميع الإرشادات التعليمية السابقة يجب إعطاء تركيز على أن يكتشف المتعلم الإحساس الحركى لفاعلية ضربات الرجلين تحت الماء، باعتبارها أكثر فاعلية من حركات الرجلين على سطح الماء ومن ثم يجب أن يعطى اهتماما لضربات الرجلين تحت الماء يضمن الأداء السليم لحركات الرجلين ويجعل السباح مهيأ لتعلم حركات الذراعين.
الجزء الختامى ٥ ق	* الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.

الدرس : الرابع التاريخ : / / ١٩

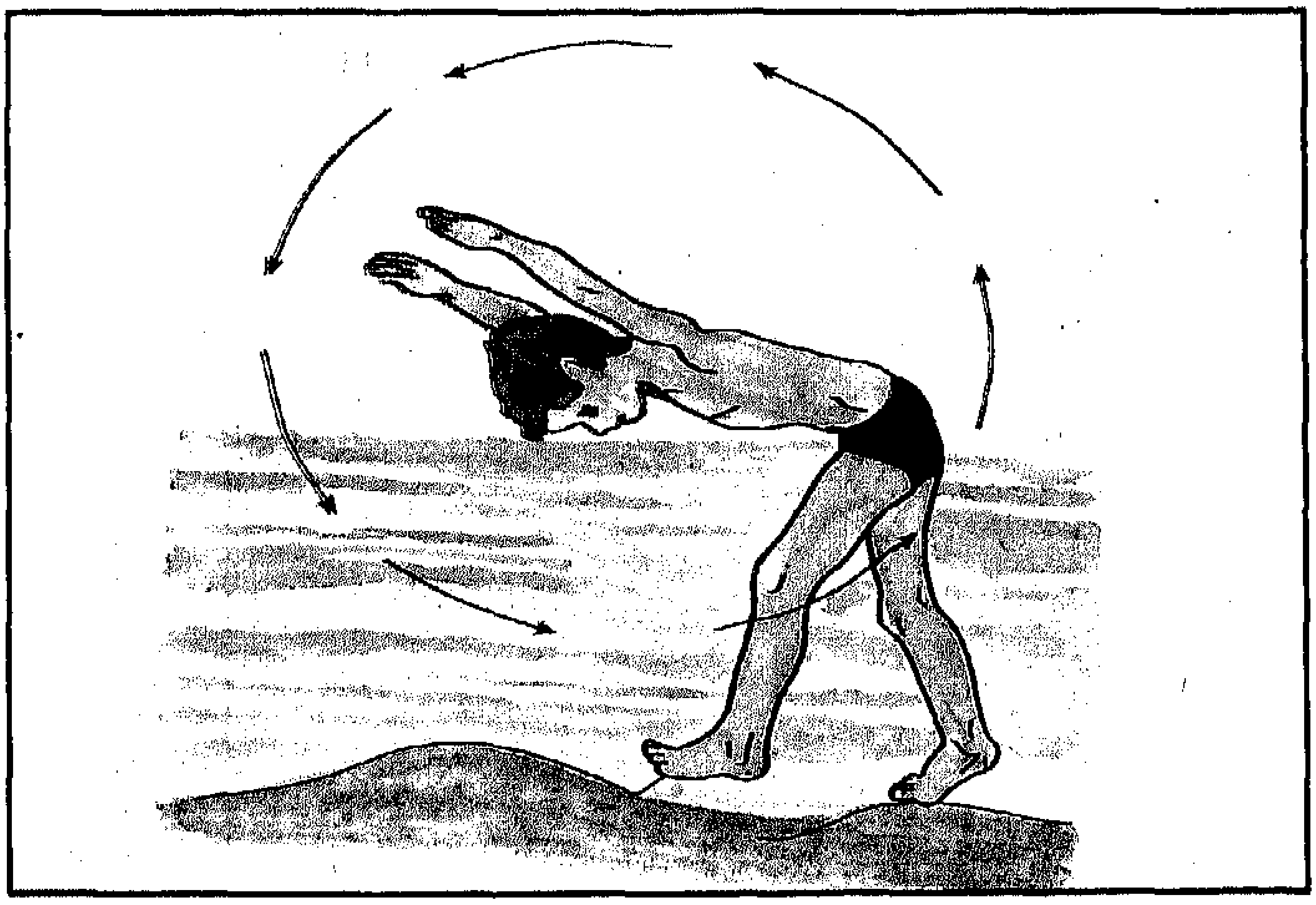
الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات التى تخدم بصفة خاصة الذراعين + ومرونة الكتف.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (١) : الوقوف فى الجزء الضحل من الحمام ويقوم المدرس بإعطاء نموذج من جانب الحمام. «إرشادات تعليمية» ١ ـ يجب أن تكون أصابع اليد مضمومة أثناء الحركة تحت الماء. ٢ ـ يجب الاهتمام بمرحلة مسك الماء مع تحقيق الضغط المناسب أثناء الشد والدفع. ٣ ـ يجب أن تتحرك راحة اليد متجهة للخلف تحت الماء لأقصى مسافة ممكنة. ٤ ـ يجب أن تكون المرفقان منثنيتين قليلا ومرتفعتين أعلى اليدين عند مرحلة الدخول، وكذلك الاستمرار محافظة على ذلك الوضع أثناء للمرفق تكون تحت مستوى الصدر. ٥ ـ يجب دخول أصابع اليد للماء أولا بالاتساع الكتفين تقريبا ومع انثناء قليل للمرفقين. ٦ ـ يمكن للتلميذ فى هذه المرحلة من التعلم أداء حركات الذراعين بمزيد من السيطرة والتحكم وتكون الذراعان قريبتين من بعضهما البعض عند مرورهما أسفل الكتفين، ولكن يجد المتعلم صعوبة فى التحكم بحركات الذراعين على هذا النحو عند أداء السباحة الفعلية. ٧ ـ يجب عدم المبالغة فى زيادة مدى الدفع، كما يجب أن يبدأ المرفقان التخلص من الماء قبل اكتمال الدفع مباشرة. ٨ ـ يجب أداء الحركة على نحو مستمر دون توقف.



شكل رقم (٨٣)

وقوف فى ماء ضحل وأداء حركات دائرية من أعلى إلى الأمام إلى الخلف بالذراعين



شكل رقم (٨٤)

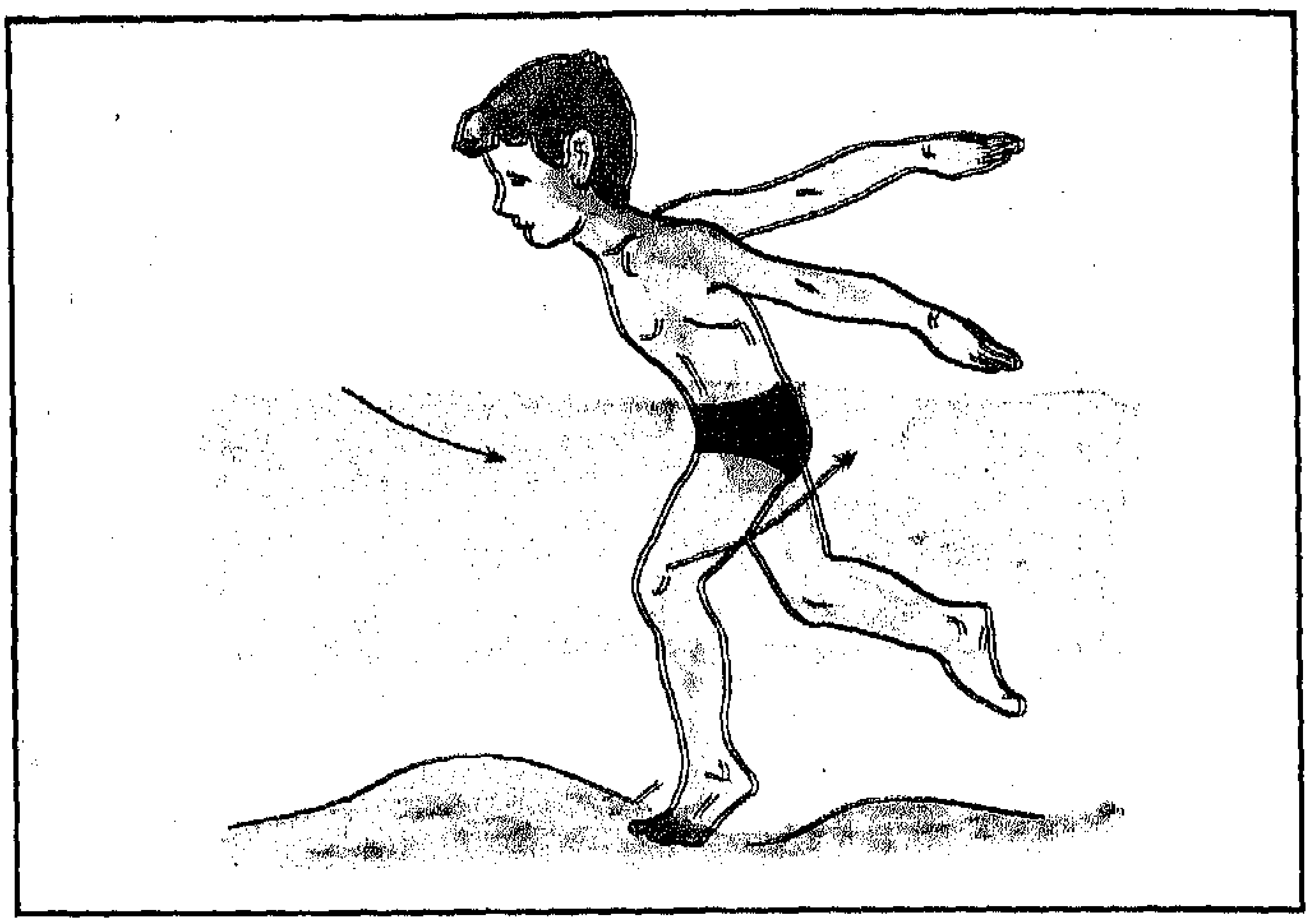
وقوف ميل الجذع أماما أسفل وأداء حركات دائرية بالذراعين من الأمام لأسفل للخلف بحيث تؤدى نصف الدائرة داخل الماء والنصف الآخر خارج الماء

تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	٩ ـ يجب أن تؤدى الحركة الرجوعيـة للذراعين خارج الماء بوضوح دون المبالغة فى ارتفاعها عن سطح الماء. ١٠ ـ يجب السيطرة والتحكم على حركات الذراعـين أثناء تحركهما خارج الماء (الحركة الرجوعية) شكل (٨٣ ـ ٨٤). ١١ ـ وضع الرأس أثناء أداء هذا التـمريـن ليس له أهميـة نظراً لأن التلاميذ ينظرون إلى المدرس ويلاحظونه وهو يؤدى التمرين. ملحـوظة : مرونة مـفـصل الكتف تلعب دورا هامـا لأداء الحركـة الرجوعية للذراعين فى هذا التمرين.
الجزء الختامى ٥ ق	* الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.

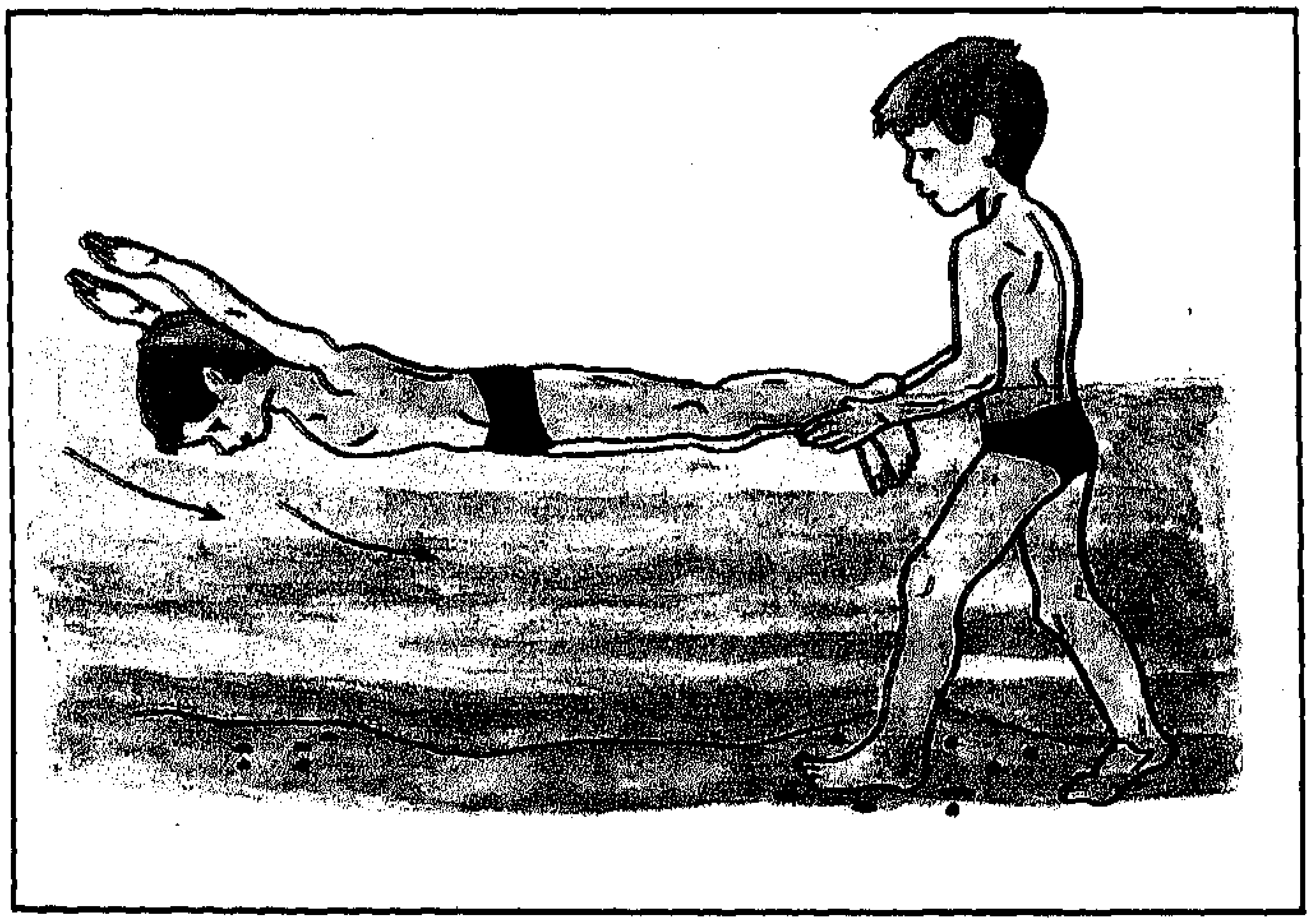
الدرس : السادس التاريخ : / / ١٩

الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات التى تخدم الذراعين بصفة خاصة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : (١) الوقـوف فى الجزء الضـحل من الحوض ويقـوم المدرس بإعطاء نموذج من جانب الحوض (٢) حركات الذراعين مع المشى عبر الحوض، شكل رقم (٨٥). * المهارات الجديدة : تمرين (٣) : حركة الذراعين من الطفو مع مساعدة الزميل (٨٦). يؤدى هذا التمـرين بمساعـدة أداة الطفو التى توضع بين الفـخذين، والصعوبة التى تميز هذا التـمرين فى هذه المرحلة من التعلم هى خروج الذراعين، لذلـك ينصح للتغلب على ذلك بأن يطلب من المـتعلم رفع الرأس قليلا حيث يسمح ذلك بأداء حركة المفصل بمزيد من السهولة.
الجزء الختامى ٥ ق	* أداء المنافسات بين التلاميذ فى الأداء السليم لتمرين (٣). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.
ملاحظات عن الدرس	



شكل رقم (٨٥)
أداء حركات الفراشة أثناء المشى بعرض الحوض مع ميل الجذع أماما لأداء حركات الذراعين التى تشبه حركة أجنحة الفراشة

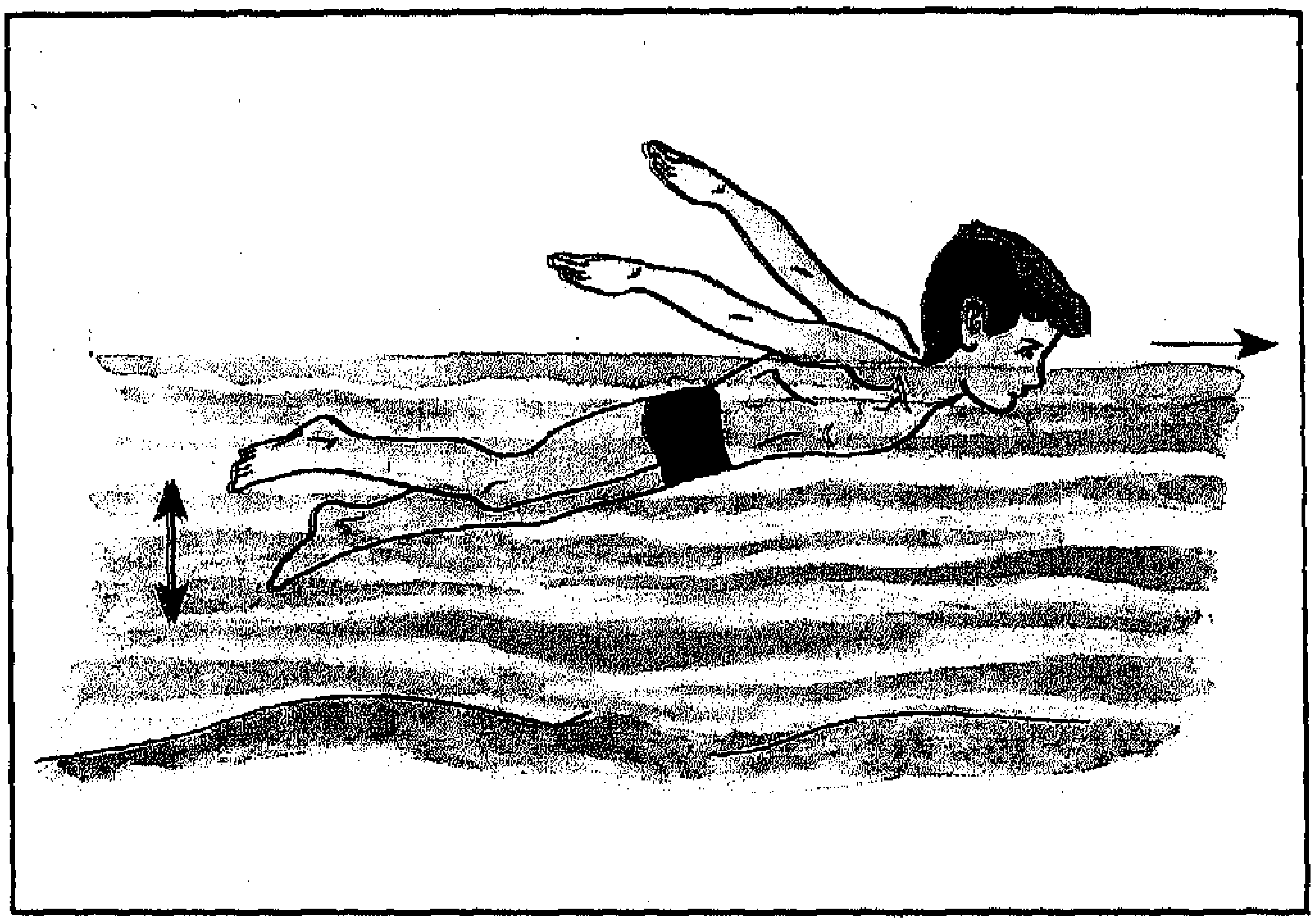


شكل رقم (٨٦)
أداء حركات الذراعين مع سند الزميل للرجلين

الدرس : السابع التاريخ : / / ١٩

الهدف : تابع تعليم حركات الذراعين لسباحة الفراشة.

النشــــاط المختار	مكونات الدرس
* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات التى تخدم الذراعين بصفة خاصة.	الجزء التمهيدى ١٠ ق
* المراجعة : (١) الوقـوف فى الماء الضحـل من الحـوض ويؤدى المدرس نموذج لحركة الذراعين من جانب الحوض. (٢) حركات الذراعين مع المشى عبر الحوض. (٣) حركة الذراعين مع الرجل التبادلية، شكل رقم (٨٧). * المهارات الجديدة : تمرين (٤) : أداء حركة الذراعين. يعتبـر هذا التمرين امتدادا للتمـرين السابق (٣)، فى الدرس السابق مع التركيز على زيادة مسافة الأداء مع التخلص من أداة الطفو تدريجيا، مع ملاحظة أن هذا التمرين يؤدى دون تنفس.	الجزء الأساسى ٤٥ ق
* يتم إجراء المنافسـات بين التلاميذ فى كيفيـة الأداء السليم لتمرين (٤). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.	الجزء الختامى ٥ ق



شكل رقم (٨٧)
أداء حركات الذراعين فى سباحة الفراشة مع ضربات الرجلين التبادلية فى سباحة الزحف

الدرس : الثامن التاريخ : / / ١٩

الهدف : تعليم التنفس لسباحة الفراشة.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتـضمن بعض الـتمـرينات التى تخـدم بصفـة خـاصة الذراعـين والرقبة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	تمرين (١) : الوقوف فى الجـزء الضحل من الحوض وأداء حـركات الذراعين فقط مع التنفس. «الإرشادات التعليمية» ١ ـ يفضل إخـراج الزفير قبل التـخلص كما يتم إخـراجه من الفم والأنف. ٢ ـ يتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية للذراعين. ٣ ـ يجب رفع الكتـفين لتسهـيل حركـة الذراعين وليس بـغرض الحصـول على الشـهيق كـما يجب رفع الرأس مع الحـركة الرجـوعيـة للذراعين، حيث يسـمح ذلك للفم أن يكون خارج الماء بالقدر المناسب لأخذ الشهيق. ٤ ـ يجب أن يكون وضع الرأس بحـيث يكون مـستـوى سطح الماء عند مفرق الشعر عند إخراج الزفير. ٥ ـ يجب أن يحاول المتعلم أخذ التنفس لكل دورة ذراع.
الجزء الختامى ٥ ق	* يتم إجراء المنافسات بين التلاميذ فـى كيفية الأداء السليم للتمرين (١). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.

الدرس : التاسع و العاشر التاريخ : / / ١٩

الهدف : تعليم التنفس لسباحة الفراشة مع أداء سباحة الفراشة ككل.

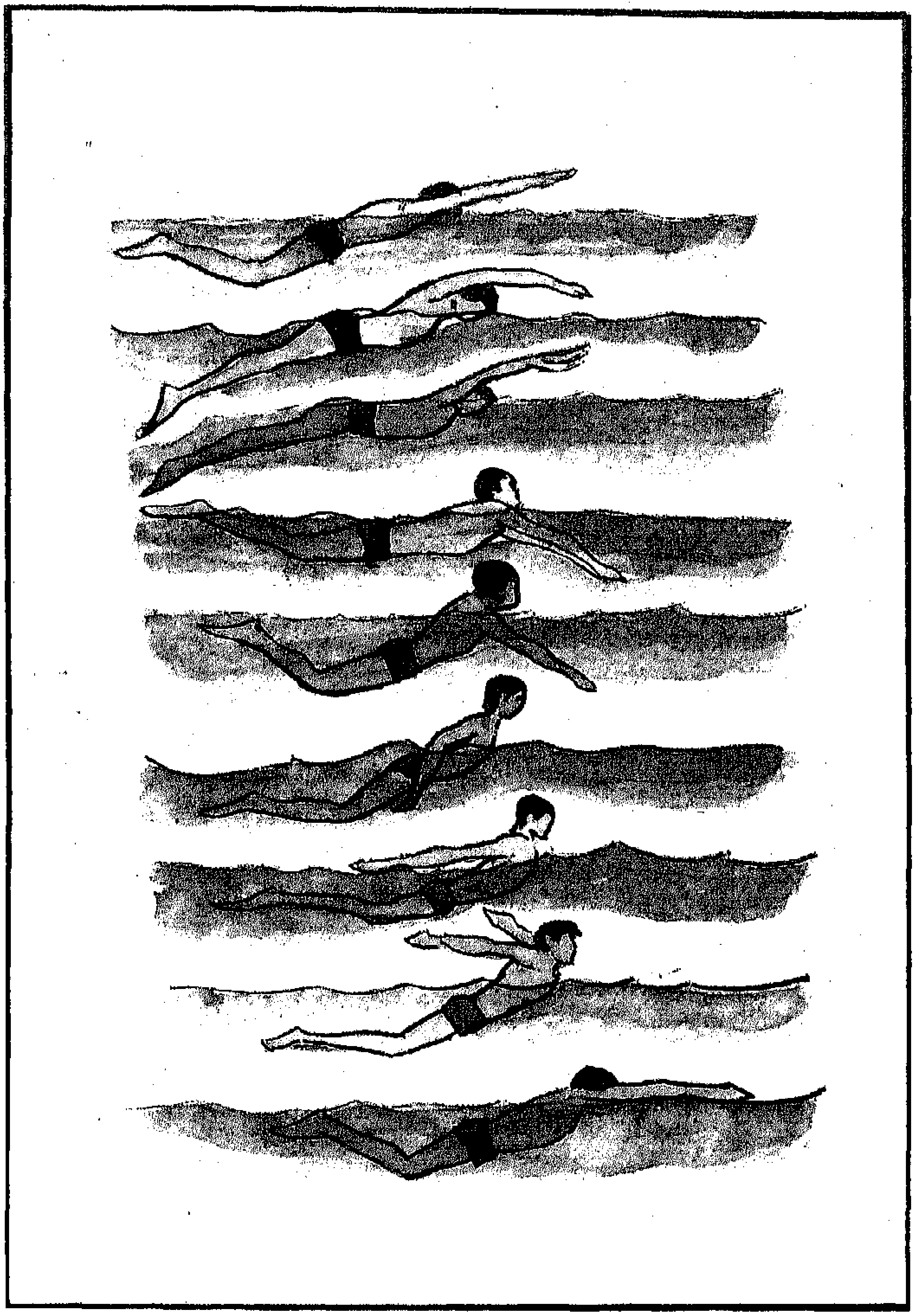
مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات التى تخدم بصفة خاصة الذراعين والرقبة.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : (١) الوقوف فى الجزء الضحل من الحوض وأداء حركات الذراعين فقط مع التنفس. * المهارات الجديدة : تمرين (٢) ـ حركة السباحة ككل مع التنفس. «الإرشادات التعليمية» ١ ـ يؤخذ الشهيق من الفم ويتم إخراجه من الفم والأنف داخل الماء. ٢ ـ ترفع رأس المتعلم لأعلى ليأخذ الشهيق، ولكن يجب عدم الوقوف فى الماء. ٣ ـ يجب اعتياد المتعلم التوقيت والإيقاع المنتظمين لضمان استمرارية الأداء وعدم التوقف.
الجزء الختامى ٥ ق	* يتم إجراء المنافسات بين التلاميذ فى كيفية الأداء السليم للتمرين (٢). * الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.

الدرس : ١١ ، ١٢ التاريخ : / / ١٩

الهدف : تعليم التوافق لسباحة الفراشة.

مكونات الدرس	النشـــاط المختار
الجزء التمهيدى ١٠ ق	* إحماء أرضى : ويتضمن بعض التمرينات التى تخدم بصفة خاصة التوافق العضلى العصبى.
الجزء الأساسى ٤٥ ق	* المراجعة : تمرين (٢) فى الدرس السابق : حـركة السبـاحة ككل مع التنفس، شكل رقم (٨٨). * المهارات الجديدة : يستطيع المتـعلم الآن الربط بين كل من حركـات الذراعين والرجلين والتنفس لسباحة الفراشة ويتـحقق ذلك بأن يطلب من المتعلم الاحتفاظ بالجـسم مفـرودا للاسـتـفادة من الانزلاق بعـد كل دورة ذراع مع تجنب السرعة فى هذه الفترة من التعلم. وإذا كانت طريقـة السبـاحة تعتـمد على أداء ضربتـين للرجلين كل دورة ذراع فمن الأفضل أن يتـاح للمتعلم رؤية نموذج أو فيلـم سينمائى يوضح العلاقة بين أداء حركة الرجلين وحركة الذراعين. وعـادة تؤدى ضـربة الرجلين الأولى عندمـا تدخل اليـدان الماء فى مرحـلة المسك، تؤدى ضربة الرجلين الـثانيـة عند نهاية مـرحلة الدفع بالذراعين، يساعد ذلك على تخلص الذراعين من الماء. والأفـضل أن يؤدى توافق السـباحـة بين الرجلين والذراعـين بدون تنفس وأن يؤدى التمرين بعرض الحوض ولمسافـة قصيرة ١٠ ـ ١٢ مترا حيث إن هذا النوع مـن التمرين يسـاعد المدرس على مـعرفة التـوقيت المناسب لأداء الحركة، والسبب فى عـدم أخذ التنفس فى هذه الفترة من الأداء هو إتاحـة الفـرصة لدى المـتعلم للـتركـيـز على التـوافق الكلى للحركة.

تابع الجزء الأساسى ٤٥ ق	«إرشادات تعليمية» بالإضافة إلى الإرشادات التعليمية فى الدرس السابق والتى ترتبط بحركات الذراعين والرجلين يراعى ما يلى : ١ ـ التوقيت المناسب لحركات الرجلين (ضربة الرجل الأولى ـ والثانية) مع كل دورة ذراع. ٢ ـ الأحتفاظ بالوضع الأفقى للجسم وبحيث يكون الماء فى مستوى مفرق الشعر للسباح. ٣ ـ يجب أن تكون حركة الذراعين قوية وتنتهى بحركة الدفع. ٤ ـ يكتسب المتعلم مهارة أداء السباحة مع التنفس بحيث يتم بالتوقيت الصحيح. ٥ ـ يمكن للمدرس تحديد نقاط الضعف وجوانب القصور ويطلب من المتعلم الممارسة الجزئية لها، ثم ربط الأجزاء مع المهارة ككل.
الجزء الختامى ٥ ق	* الاصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.



شكل رقم (٨٨)

سباحة الفراشة الكاملة

ويلاحظ أن ضربات الرجلين تؤدى بطريقة الدولفين، تؤدى معاً من الجذع والرجلان مضمومتان

المراجع

(١) أسامة كامل راتب : **تعليم السباحة**، دار الفكر العربى، ١٩٨٤م.

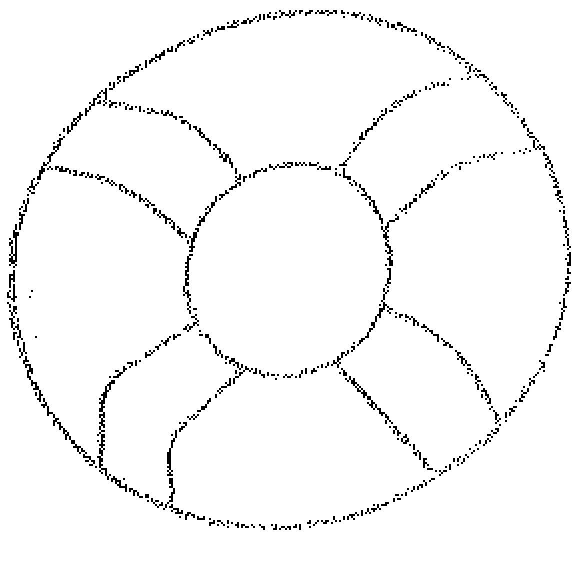
(٢) مصطفى كـاظم وأبو العلا أحمـد عبد الفـتاح وأسامـة كامل راتب : **رياضية السباحة**، دار الفكر العربى، ١٩٨٢.

(٣) تشـرنايف وتوبوروف : **كيف تتعلم الأطفـال السباحة**، كييف ١٩٨٧ (روسى).

الرسومات الفنية لتعلم السباحة.

بريشة الفنان برسكين ونيكى فورروف (كييف).

تم بحمد الله



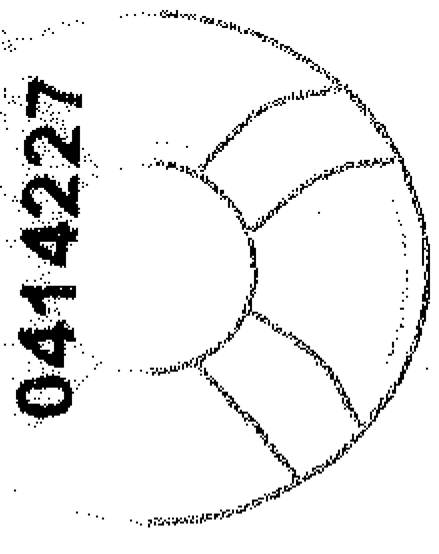
هذا الكتاب

هذا الكتاب عبارة عن أسلوب جديد لتعلم السباحة يعتمد على خطوات تعليمية متدرجة فى شكل دروس تعليمية تشمل ٤٨ درسا لتعليم طرق السباحة الاربع (الزحف ـ الصدر ـ الظهر ـ الفراشة)، يشمل برنامج تعليم كل طريقة للسباحة ١٢ ساعة ويصلح للتطبيق مع المبتدئين.

كما يمكن أن يستخدمه الفرد لتعليم نفسه أو لتعليم غيره السباحة، ويفيد الأسرة كلها ومدارس تعليم السباحة بالأندية ومراكز الشباب ولطلاب وطالبات الكليات الرياضية، وللمدربين العاملين بحمامات السباحة بوزارة التربية والتعليم.

كما اشتمل الكتاب أيضاً على مجموعة كبيرة من الصور التوضيحية لشكل المهارات الأساسية فى السباحة بعيداً عن التطويل الممل، بشكل عملى تطبيقى.

Bibliotheca Alexandrina
0414227



تطلب جميع منشوراتنا من دار الكتاب الحديث ـ الكويت